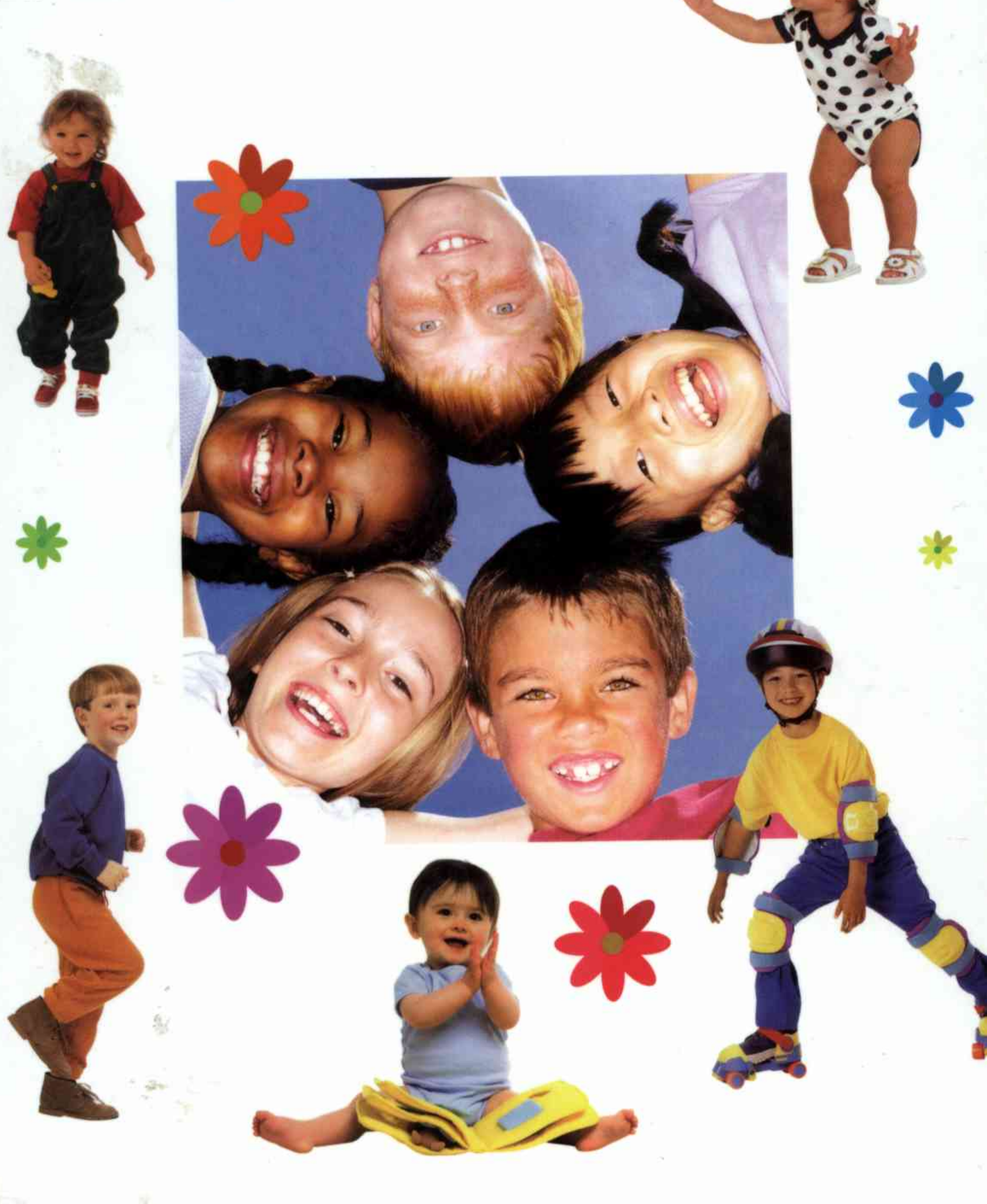
۳۶۵ پیشنهاد
برای شادکردن بچه‌ها

• بیل آدلر (پسر)
• ترجمهٔ فرزانه کریمی



اشاره

با توجه به آنکه برخی از پیشنهادهای موجود در کتاب اصلی (365 things to do with your kids) برای جامعه ما غیرملموس یا غیرعملی بوده، در مواردی معدود، این پیشنهادها با نمونه‌هایی هم‌تراز نکات اصلی، اما سازگار با شرایط و دیدگاه‌های خواننده ایرانی تغییر یافته است. خواننده علاقه‌مند به موضوع به راحتی درمی‌یابد که او نیز می‌تواند موارد دیگری را متناسب با هدف کتاب به این مجموعه اضافه کند یا در مواردی، متناسب با شرایط خانوادگی و آداب موردنظر خویش، تغییراتی پدید آورد.

هدف اصلی کتاب نه تنها ارائه پیشنهادهای موجود، بلکه فراهم کردن زمینه‌ای بوده است که خواننده بتواند از نمونه فعالیت‌های ارائه شده الهام بگیرد و به ابتکار خویش، تجربیات لذت‌بخشی را در ارتباط با فرزندانش پدید آورد.

انتشارات قدیانی

موسسهٔ انتشارات قدیانی
www.ghadyani.org
تلفن: ۶۶۴۰۴۴۱۰ (۵ خط) دورنگار: ۶۶۴۰۲۲۶۴

۳۶۵ پیشنهاد برای شاد کردن بچه‌ها

بیل آدلر (پسر) مترجم: فرزانه کریمی

اجرای جلد: مؤسسه نظر / یحیی پاکدل

آماده‌سازی: واحد هنری و فنی

زیر نظر شورای بررسی

چاپ چهارم: ۱۳۹۱ تعداد: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹ ـ ۱۱۸ ـ ۵۳۶ ـ ۹۶۴ ـ ۹۷۸ ISBN: 978 - 964 - 536 - 118 - 9

کد: ۸۶/۱۲۲۰

چاپ: چاپخانه قدیانی، تهران

۴۰۰۰ تومان

سرشناسه	: آدلر، بیل، ۱۹۵۷ ـ م. Adler, Bill
عنوان و پدیدآور	: ۳۶۵ پیشنهاد برای شاد کردن بچه‌ها / بیل آدلر (پسر)؛ ترجمه فرزانه کریمی.
مشخصات نشر	: تهران: قدیانی، ۱۳۸۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۶ ص.: مصور
شابک	: 978-964-536-118-9
یادداشت	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: 365 Ehings to do with your kids...
عنوان گسترده	: سیصد و شصت و پنج پیشنهاد برای شاد کردن بچه‌ها.
موضوع	: رفتار والدین.
شناسه افزوده	: کریمی، فرزانه، ۱۳۴۲ ـ ، مترجم.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۵ ۹س ۴آ/HQ۷۵۵/۸
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۹/۱
شماره کتابخانه ملی	: ۸۵م-۳۷۶۱۱

مقدمه

وقت طلاست و شاید با ارزش‌ترین وگذراترین قسمت آن زمانی باشد که فرزند کوچکی داریم. در یک لحظه، نوزادی را در آغوش دارید و لحظه‌ای دیگر کودکی نوپا؛ و روزی بی‌خبر از همه جا، او می‌گوید: «ماما! بابا!» در یک چشم به‌هم زدن، دوچرخه‌سواری را تمرین می‌کند؛ و روزهای شگفت‌انگیز کودکی ناگهان می‌گذرند.

هدف این کتاب، ارائه پیشنهادهایی برای لذت بردن از نخستین روزهای زندگی کودکانتان است؛ پیشنهادهایی که این روزها را، هم برای کودک و هم برای پدر و مادر، فوق‌العاده می‌کنند. کتاب به شما نشان می‌دهد که چطور به‌کودکانتان کمک کنید تا روزهایشان پر از شادی و شگفتی شود.

از آنجا که بسیاری از این فعالیت‌ها گذرا و ناپایدارند، شاید خواندن و تکرار آنها به نظرتان کسل‌کننده باشد. (آنها مثل رنگین‌کمانی هستند که بعد از طوفان ظاهر می‌شود؛ لحظاتی هستند و بعد ناپدید می‌شوند.) اما کتاب کمک می‌کند تا از سال‌های شیرین زندگی بچه‌ها بیشترین بهره را ببرید. برای گردآوری مطالب این کتاب با والدینی صحبت شده است که اغلب می‌دانستند دوست دارند چه سرگرمی‌هایی با بچه‌هایشان داشته باشند ـ یا حسرت چه کارهایی را می‌خورند که چون بچه‌هایشان بزرگ شده‌اند، از انجام آنها دیگر لذت نمی‌برند.

چه چیزی بزرگسالان پخته و باتجربه را شاد می‌کند؟ پاسخ، یک کودکی شاد و به یادماندنی است. این کتاب برای خلق چنین دورانی ـ و چنین خاطراتی ـ تهیه شده است.

فعالیت‌های پیشنهاد شده در این کتاب نه تنها برای بچه‌ها جذاب است، بلکه به تقویت ارتباط شما با آنها نیز کمک می‌کند. و البته چنین فعالیت‌هایی برای بزرگسالان نیز فوق‌العاده است! بازی با بچه‌ها ـ درست مثل یک بچه ـ سبب می‌شود تا شما نیز شگفتی‌های دنیای کودکی را کشف کنید. کتاب امکانی را فراهم می‌کند تا با تجربیاتی مشترک، به فرزندتان نزدیک‌تر شوید؛ باعث می‌شود که همراه با بچه‌هایتان بزرگ شوید و به یاد آورید که دنیای کودکی چقدر شاد و دلنشین است. راز جوانی، در داروهای گیاهی نیست؛ ورزش نیست، حتی «جوان فکر کردن» نیست. راز زندگیِ طولانی‌تر، شادتر، سالم‌تر و کامیاب‌تر، دیدن دنیا و لذت بردن از آن همراه یک کودک است.

در این کتاب، فعالیت‌های زیادی پیشنهاد شده است که شاید به نظرتان کودکانه بیاید ـ اما نکته همین‌جاست! موضوع این کتاب، تجربه دوباره کودکی به کمک فرزندانتان است. بازی کردن با بچه‌ها، داستان خواندن برای آنها و پاسخ دادن به سؤالشان، وقتی می‌پرسند که چرا در پاییز برگ درختان زرد می‌شود، خیلی سخت نیست. اما اینکه از چشم آنها به دنیا نگاه کنید و همان هیجان‌ها، شگفتی‌ها، کنجکاوی‌ها و عشق بی‌چون و چرا به پدر و مادری را تجربه کنید که زندگی کودک را می‌سازند، چیز دیگری است. کتاب به شما نشان می‌دهد که اگر می‌توانستید دوباره کودک شوید، دنیا را چطور می‌دیدید و زندگی را چطور تجربه می‌کردید.

نخستین باری را که آدم برفی ساختید، به خاطر دارید؟ یا اولین چرخ‌فلک سواری را؟ یا شب‌هایی را که در رختخواب فرومی‌رفتید و پدر یا مادرتان برایتان قصه می‌خواند؟ سرسره‌سواری‌ها را چطور؟ در دنیای بزرگسالان، هیچ چیزی با این نوع تجربیات فوق‌العاده کودکی قابل مقایسه نیست. ما پدر و مادرها، همه به نوعی در این فعالیت‌ها با فرزندانمان مشارکت داریم. اما اگر می‌توانستیم همه این فعالیت‌ها را دوباره انجام دهیم، آیا نمی‌توانستیم مثل همان موقع که بچه بودیم، از دیدن یک زرافه برای نخستین‌بار، تقسیم اسباب‌بازی‌ها با بهترین دوستمان، بی‌خیال به این‌سو و آن‌سو دویدن، معصومانه بستنی خوردن، «مامان» گفتن و مورد مراقبت، حمایت و عشق (پدر و مادر) بودن به وجد آییم و لذت ببریم؟

یک دنیا نکته وجود دارد که می‌توانیم به کودکانمان بیاموزیم ـ و شاید بچه‌ها هم به همین اندازه بتوانند چیزهایی را به ما بیاموزند. کودکی، دنیایی معصومیت، ماجراجویی، بازیگوشی، خلاقیت، شگفتی و عشق است ـ دنیایی که ما هم می‌توانیم در آن سهیم باشیم. اینکه پای سرسره بایستید و به بچه‌هایی که از آن پایین می‌آیند کمک کنید یا حتی اینکه کودک را روی پایتان بنشانید و دوتایی از سرسره پایین بیایید، یک چیز است. اما اینکه بتوانید هیجان کودک را، وقتی با باسن به زمین می‌آید و «اوووی!» می‌گوید، حس کنید، چیزی متفاوت (و بسیار سرگرم‌کننده‌تر) است. پاسخ دادن به این سؤال که «مامان، چرا آسمان آبی است؟» یک چیز است. اما تجربه دوباره شنیدن این توضیحات چیز دیگری است.

بچه‌ها عاشق بازی هستند ـ و به آن نیاز دارند. بازی بخشی جدانشدنی از دوران کودکی است. بچگی همین است دیگر! اما بچه‌ها به همان اندازه که بازی و سرگرمی را دوست دارند، شیفته این هستند که پدر و مادرشان نیز در این لذت با آنها همراه باشند ـ و آن را تجربه کنند. بچه‌ها در ابداع بازی‌ها و فعالیت‌ها بسیار خلاق‌اند و دوست دارند که در این فعالیت‌ها، والدینشان مشوق آنها باشند.

کتاب حاضر، مجموعه‌ای از فعالیت‌هایی است که بچه‌ها دوست دارند با شما انجام دهند ـ و شما نیز از انجام دادن آنها لذت می‌برید. موضوع کتاب، پرورش کودکی در وجود شما نیست؛ بلکه دربارهٔ همبازی و همراه شدن در بچگی‌کردن‌های فرزندانتان است. این همراهی بچه‌ها را بسیار شاد می‌کند؛ زیرا بدین ترتیب آنها می‌توانند کودکی (به معنی کودک بودن) را در شما ببینند. خاطره فعالیت‌هایی که در این کتاب پیشنهاد شده است، همیشه در ذهن بچه‌ها می‌ماند و همیشه برایشان ارزشمند است.

این رؤیای هرکسی است که روزهای بازیگوشی و بی‌خیالی کودکی را دوباره تجربه کند؛ و کتاب حاضر به شما نشان می‌دهد که چطور به این رؤیا جامهٔ عمل بپوشانید.

شما می‌توانید در کودکی‌های فرزندانتان شریک شوید، زندگی خانوادگی پربارتری داشته باشید و همه چیز را دوباره مثل یک کودک احساس کنید. دیگر منتظر چه هستید؟



کمی به بچه سواری بدهید! می‌توانید او را روی دوشتان دور خانه بگردانید.

۲

در جنگل یا پارکی نزدیک خانه، با بچه‌ها پیاده‌روی کنید.

۳

خودتان دوچرخه‌سواری را به بچه‌ها یاد دهید.

٤

شبی در فضای باز چادر بزنید و
همه با هم در آن بخوابید.

۵

بچه‌ها را به یک راهپیمایی
سیاسی ببرید.

۶

ستاره‌ها و پرتاب شهاب‌ها را تماشا کنید.

اول یا دوم اردیبهشت یکی از بهترین مواقع برای تماشا کردن رگبار شهابی است. اوایل مرداد و اواخر آبان نیز می‌توانید پرتاب شهاب‌ها را در آسمان ببینید. اگر به آسمان‌نمای شهر مراجعه کنید، متوجه می‌شوید که صورت‌های فلکی را نیز در چه اوقاتی و در چه قسمتی از آسمان ببینید. بچه‌ها از این جست‌وجوی آسمانی لذت می‌برند.

۷

فرزندانتان را به محلی ببرید که در آن بزرگ شده‌اید - حتی اگر لازم است که به شهر دیگری سفر کنید، این کار را انجام دهید.

۸

آنها را به یک کارخانه شکلات‌سازی یا آشپزخانه یک قنادی ببرید.

۹

خواب‌هایتان را برای یکدیگر تعریف کنید.

۱۰

در روزهای پیروزی انقلاب یا جشن‌های دیگر، بچه‌ها را به خیابان ببرید تا آتش‌بازی و شادی مردم را ببینند.



در صورت امکان، در یکی از گردش‌های علمی یا دیگر
فعالیت‌های گروهی مدرسه، بچه‌ها را همراهی کنید.

۱۲

اگر سیرکی به شهرتان آمد، بچه‌ها را به استقبال آن ببرید تا ببینیدکه آنها با چه حیرتی به شیرها، فیل‌ها و بازیکنان سیرک که از قطار پیاده می‌شوند، نگاه می‌کنند.

۱۳

کتابی را که خودتان در بچگی دوست داشتید، برای فرزندانتان بخوانید.

۱٤

در روزهای برفی، به جنگل مصنوعی یا فضای باز دیگری بروید، دو یا سه سنگر برای خود درست کنید و وقتی همه در سنگرهایشان پناه گرفتند، باگلوله‌های برفی یکدیگر را هدف بگیرید.

۱۵

بچه‌ها را به آسمان‌نما، یک رصدخانه یا باشگاه ستاره‌شناسی ببرید تا با تلسکوپ به حلقه‌های کیوان، قمرهای مشتری، سطح ماه و دیگر اجرام آسمانی نگاه کنند. حتی شاید بتوانید یک تلسکوپ معمولی برایشان بخرید ـ خیلی گران نیست.

۱۶

فیلم «*جادوگر شهر اُز*» را همراه با بچه‌ها ببینید. «*هری پاتر*» هم بد نیست.

۱۷

در روزهای بارانی، لباس مناسب بپوشید و زیر باران راه بروید. اگر چکمه‌های پلاستیکی بلند پوشیده باشید، شلپ‌شلپ کردن در چاله‌های آب هم جالب است. شاید بعد از باران نیز بتوانید رنگین‌کمان ببینید.

۱۸

بچه‌ها را به یک مزرعه یا باغ میوه ببرید تا برداشت محصول و میوه‌چینی را از نزدیک ببینند ـ حتی شاید صاحب باغ اجازه دهد که شما هم در این کار به او کمک کنید.

۱۹

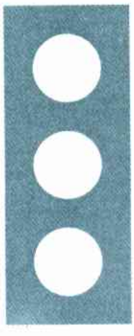
محل کارتان را به بچه‌ها نشان دهید ـ البته همه آنها را با هم به اداره نبرید!

۲۰

«چراغ راهنمایی» بازی کنید.

بچه‌ها و دوستانشان را در یک صف قرار دهید. خودتان در فاصله ۶ تا ۱۲ متری از آنها بایستید و بگویید: «قرمز، زرد، سبز، ۱، ۲ و ۳...!»

همین که شما می‌گویید: «سبز»، بچه‌ها می‌توانند به طرفتان حرکت کنند. شما هم می‌توانید تا هر عددی که دوست دارید بشمارید. اما همین که سکوت کردید یا دوباره کلمه «قرمز» را به زبان آوردید، همه باید در جای خود و در هر حالتی که هستند بایستند. هر بچه‌ای که بعد از کلمه قرمز یا بعد از سکوت شما حرکت کند، باید به خط اول مسابقه برگردد. و اولین بچه‌ای که به شما برسد برنده است.



۲۱

آلبوم عکس‌های خانوادگی را با هم ورق بزنید.

فقط نگویید که چه کسی در عکس است یا چه زمانی و کجا آن عکس را گرفته‌اید. اجازه دهید بچه‌ها خودشان بپرسند؛ روی هر عکس که دوست دارند بیشتر مکث کنند یا اگر عکسی برایشان جالب نیست، زودتر از آن بگذرند.



۲۲

یکی از اتفاقات جالب دوره کودکی خودتان را برای بچه‌ها تعریف کنید.

۲۳

همراه بچه‌ها به شهربازی بروید.

اگر همراه آنها وارد تونل وحشت شوید یا چرخ‌فلک سواری کنید، برایشان هیجان‌انگیزتر است.



فصل درو، بچه‌ها را به دیدن مزرعه‌ای ببرید.

۲۵

وقتی فرزندتان در مسابقه‌ای شرکت می‌کند یا از او می‌خواهند که در نمایش مدرسه نقشی را به عهده گیرد، حتماً به دیدن کارش بروید.

۲۶

در روزهای خاصی که ارتش برنامه رژه و نمایش آمادگی‌های رزمی دارد، بچه‌ها را به تماشای برنامه ببرید.

۲۷

چند تردستی یاد بگیرید و با کارتان بچه‌ها را حیرتزده کنید.

۲۸

در روزهای رأی‌گیری و انتخابات، همراه بچه‌ها پای صندوق رأی بروید.

۲۹

بچه‌ها را به یک مسابقه فوتبال یا والیبال ببرید.



۳۰

درباره خدا، با بچه‌ها حرف بزنید.

۳۱

شب عید، موقع تحویل سال -
هر ساعتی که هست - بچه‌ها را بیدار کنید و به آنها تبریک بگویید.

۳۲

برای چیدن سفره هفت‌سین، حتماً از بچه‌ها کمک بگیرید.

۳۳

گاهی اجازه دهید که بچه‌ها هم آشپزی کنند.

برای مثال، روز تولد مامان، آنها می‌توانند صبحانه را آماده کنند.

۳۴

بچه‌ها را به مسجد یا نمازجمعه ببرید.

۳۵

کارتن بزرگی مثل کارتن تلویزیون تهیه کنید.

روی یکی از سطح‌های این جعبه مقوایی، درِ یک خانه را نقاشی کنید. بعد، سه طرف نقاشی خود را طوری ببرید که درِ اتاق مقوایی شما باز و بسته شود. روی در، عکس یک دستگیره را بکشید. برای اتاقتان، یکی دو پنجره بگذارید و در دو طرف پنجره‌ها، پرده نقاشی کنید. بچه‌ها می‌توانند خانه خیالی خود را هرطور که دوست دارند تزیین کنند. آنها آن‌قدر در این خانه بازی می‌کنند تا حسابی بزرگ شوند. فراموش نکنید که شما هم در بازی آنها شرکت کنید!

۳۶

همراه بچه‌ها یک مجموعه خانوادگی درست کنید.

می‌توانید انواع سنگ، صدف، کارت پستال، قطار و ماشین‌های کوچک اسباب‌بازی، عروسک، حیوان‌های گِلی، تمبر یا سکه جمع کنید. لزومی ندارد مجموعه شما از اشیائی باشد که بتوان آنها را داخل یک جعبه یا ویترین به نمایش گذاشت. شما حتی می‌توانید لطیفه‌ها، حرف‌ها یا شوخی‌های بچه‌ها، نوشته‌های پشت ماشین‌ها و کامیون‌ها، یا هرچیز دیگری را به صورت مجموعه درآورید. وقتی بچه‌ها بزرگ می‌شوند و این مجموعه را میان خرت و پرت‌هایشان می‌بینند، به این روزها و به شما فکر می‌کنند.

۳۷

با هم، ترانه بسازید.

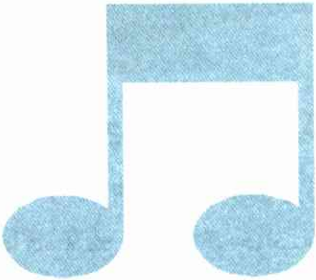
آهنگی را که برای همه آشناست انتخاب کنید و با کلمات خودتان برای آن آهنگ ترانه بسازید. برای مثال می‌توانید با آهنگ، «ای ایران» بگویید:

ای مامان، ای جلوه هنر

ای رویت چون روی یک سحر

...

شعر را خودتان ادامه دهید!





همراه بچه‌ها ورزش کنید.

اگر بتوانید بچه‌ها را برای ورزش صبحگاهی به پارک ببرید، بعد از مدتی آنها ناخودآگاه و سر ساعت از خواب بیدار می‌شوند تا همراه شما به پارک بیایند. بعدها نیز از اینکه چنین عادتی را در خانواده پایه‌گذاری کرده‌اید، سپاسگزارتان خواهند بود ـ البته در حیاط خانه هم می‌توانید ورزش کنید.

۳۹

به کمک بچه‌ها نوشابه و بستنی خانگی درست کنید.

چند رنگ بستنی، گرد شکلات، چند تکه ژله، خامه، میوه، آب آلبالو یا هر چیز دیگری را که بچه‌ها دوست دارند تهیه کنید و از بچه‌ها بخواهید که با سلیقه خودشان برای همه اعضای خانواده بستنی یا شربت درست کنند. اجازه دهید هرطور دوست دارند عمل کنند. موقع خوردن، جا نمانید!

۴۰

روی تخت یا کنار چند پشتی و بالش، راحت تکیه دهید؛ بچه‌ها را نیز کنار خود جمع کنید و برایشان قصه بگویید.

۴۱

بادبادک هوا کنید!

بهتر است بادبادک‌ها را خودتان بسازید! از تزیینات رنگارنگ برای بادبادک‌ها غافل نشوید.



«هر کی یک شکلک درآره» بازی کنید!

با هم مسابقه دهید و ببینید که چه کسی می‌تواند بهتر از بقیه ادای یک پروانه، یک عروسک، یک دراکولا یا گربه را در بیاورد.

۴۳

صورت یکدیگر را با رنگ‌های قابل شستشو نقاشی کنید تا شبیه شخصیت‌های یک داستان خیالی شوید. بعد، همان داستان را به صورت نمایش اجرا کنید.

۴۴

اگر امکانش را دارید، آخر هفته یک بچه گربه، خرگوش یا پرنده‌ای را به خانه بیاورید.

۴۵

برای هر کدام از بچه‌ها، سجاده نمازی اختصاصی تهیه کنید - اما اصرار نکنید که نماز بخوانند. فقط نتیجه کارتان را ببینید!

۴۶

دست‌کم یک‌بار، سالروز ازدواجتان را یادآوری کنید و همراه بچه‌ها به یک رستوران بروید.

۴۷

صبح زود بیدار شوید و همراه بچه‌ها طلوع خورشید را ببینید - البته هر روز این کار را نکنید!

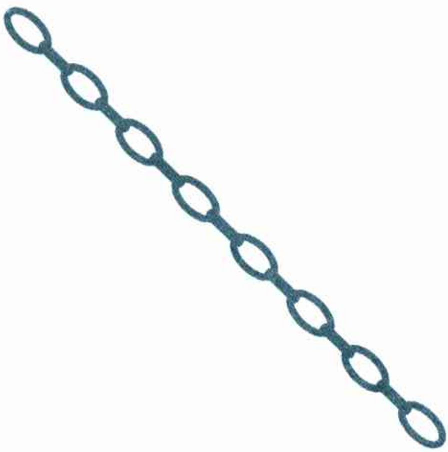
۴۸

بچه‌ها را به باغ‌وحش ببرید تا غذا خوردن حیوانات را ببینند

- برایشان بگویید که حیوانات در محیط طبیعی چقدر خوشبخت‌ترند.

۴۹

اگر نذری دارید و می‌خواهید غذایی برای نذرتان تهیه کنید، از بچه‌ها هم کمک بگیرید. آنها می‌توانند سیب‌زمینی‌ها را بشویند، ظرف‌ها را آماده کنند، در تزیین حلوا و شله‌زرد کمک کنند یا ظرف‌های نذری را به خانه همسایه‌ها ببرند.



۵۰

با کاغذهای رنگی، زنجیر بسیار بلندی درست کنید و اجازه دهید که بچه‌ها آن را گوشه‌ای از اتاقشان آویزان کنند.

۵۱

تیوپِ لاستیک ماشین را پر از باد کنید، همراه بچه‌ها روی آن بنشینید و در رودخانه شنا کنید. اگر تعدادتان زیاد است، چند لاستیک را به یکدیگر ببندید.

۵۲

آهنگ‌های مورد علاقه‌تان را روی نوار کاستی جداگانه جمع کنید ـ به‌خصوص آهنگ‌های قدیمی را و گاهگاهی بگذارید صدای این آهنگ‌ها در خانه شنیده شود. همیشه که نباید موسیقی مورد علاقه بچه‌ها را بشنوید! شاید باورتان نشود، اما پس از مدتی آنها نیز طرفدار نوار شما می‌شوند. اگر از آهنگی خاطره‌ای دارید، آن را برای بچه‌ها تعریف کنید.

۵۳

شیرینی‌های جورواجور درست کنید.

تا می‌توانید، روی آنها را متنوع و رنگارنگ کنید.

۵۴

گاهی در پارک یا جایی خارج شهر، با بچه‌ها تاب‌بازی کنید.



مقداری رنگ قابل شستشو تهیه کنید، همراه بچه‌ها به حیاط روید و هرطورکه دوست دارید، زمین، کاغذ یا سر و صورت یکدیگر را رنگی کنید. اثر کف دستتان روی زمین یا پله‌ها را فراموش نکنید!

۵۶

در یک روز آفتابی، روی آسفالت خیابان با گچ نقاشی بکشید. حتی می‌توانید لی‌لی‌بازی کنید ـ باختن را فراموش نکنید!

۵۷

خوانـدن آیـه‌هـای کوچـک قـرآن را (یـا خواندن کتاب مقدس دینی‌تان) را به بچه‌ها یاد دهید.

۵۸

مقداری نوشابه در چند لیوان بریزید و داخل فریزر قرار دهید تا منجمد شود. بعـد، آلاسـکاهای یخـیِ دسـت‌سـازتان را بردارید و بیـرون بروید. آلاسکا خـوردن در هـوای آزاد، مـزه دیگـری دارد!

۵۹

درباره خانواده‌تان قصه بنویسید.

می‌توانید برای هر یک از اعضای خانواده چند خط بنویسید. اگر بچه‌ها نوشتن بلد نیستند، از آنها بخواهید تا نظرشان را درباره یکدیگر بگویند و شما گفته‌های آنها را بنویسید. بچه‌ها می‌توانند برای این قصه‌ها یا برای جلد کتاب نهایی نقاشی بکشند. وقتی کار متن و صفحه‌آرایی کتاب تمام شد، آن را به یک مغازه لوازم تحریرفروشی ببرید تا ورقه‌ها را به یکدیگر بچسبانند یا سیمی کنند. البته با چند روبان رنگی نیز می‌توانید کاغذهای سوراخدار (مثل کاغذ کلاسور) را به یکدیگر وصل کنید تا کتاب خانوادگی‌تان آماده شود.

۶۰

در جشن تکلیفی که مدرسه برای دختر کوچولویتان ترتیب می‌دهد، حتماً شرکت کنید.

۶۱

بچه‌های کوچولو را کنار یکدیگر بنشانید، طوری که خودتان در میان آنها باشید. بعد، پاهایتان را دراز کنید و «اتل متل توتوله» بازی کنید. حتی بچه‌های دوساله هم می‌توانند در این بازی شرکت کنند.

۶۲ برای پرنده‌ها، ظرف دانه درست کنید.

با قوطی‌های کهنه و چیزهای به درد نخور دیگر می‌توانید برای پرنده‌ها ظرف غذا درست کنید. داخل ظرف، مقداری ارزن، گندم یا برنجِ اضافه مانده از غذای دیروز را بریزید و منتظر بمانید. دانه خوردن پرنده‌ها واقعاً تماشایی است.

۶۳ پانتومیم بازی کنید.

بچه‌ها را جمع کنید. بدون آنکه چیزی بگویید، کار کسی یا حرکت حیوانی را تقلید کنید. بچه‌ها باید حدس بزنند که شما ادای چه فردی یا چیزی را درمی‌آورید. بعد، نوبت آنهاست.

۶۴ غذای جدیدی درست کنید.

از بچه‌ها بخواهید که برای درست کردن این غذای جدید پیشنهاد دهند. آنها می‌توانند دوستانشان را هم به صرف چنین غذایی دعوت کنند.

۶۵ جعبه‌ای شبیه جعبه کفش را بردارید و به کمک بچه‌ها آن را تزیین کنید.

حالا یادگاری‌های مشترکتان را در آن بگذارید.

۶۶

به کمک بچه‌ها قصه دنباله‌دار بسازید.

برای مثال، مادر می‌تواند قصه را این‌طور شروع کند: «سگ بزرگی به نام هاپ هاپ بود که خیلی دوست داشت دنبال پروانه‌ها بدود و با آنها بازی کند...» یا هرجمله دیگری که به ذهنتان می‌رسد. بعد، نوبت یکی از بچه‌هاست که قصه را ادامه بدهد و بعد، نوبت یکی دیگر. حتی وقتی در قطار نشسته‌اید و چند ساعت راه در پیش دارید، می‌توانید با این کار، یکنواختی سفرتان را از بین ببرید.



۶۷

باغچه سبزی درست کنید.

حتی اگر حیاط و باغچه نداشته باشید، می‌توانید توی گلدان یا در جعبه‌های مخصوص، تره و ریحان و شاهی بکارید.

۶۸

بازیافت مواد را به بچه‌ها یاد دهید.

از بچه‌ها بخواهید جعبه مقوایی بزرگی را تزیین کنند و روزنامه و کاغذهای باطله را در آن جمع کنند تا جدا از زباله‌های دیگر به مراکز بازیافت کاغذ فرستاده شود. اجازه بدهید بچه‌ها بطری‌های مختلف را هم جمع‌آوری و تزیین کنند و روی آنها برچسب بزنند تا برای نگهداری مواد مختلف از آنها استفاده کنید. اگر مواد بازیافتی را خودتان به مراکز بازیافت می‌برید، بد نیست که بچه‌ها هم همراهتان بیایند.

۶۹

بچه‌ها را مشت و مال بدهید.

(بالاخره یک روز هم آنها شما را مشت و مال می‌دهند!)

۷۰

در یک روز سرد زمستانی، همه دور اجاق یا بخاری خانه (یا زیر کرسی) جمع شوید و آش رشته یا باسلق و چای بخورید و تخمه بشکنید. حتی می‌توانید گل یا پوچ هم بازی کنید!

۷۱

پیتزای خانگی درست کنید.

خمیر پیتزا را آماده کنید و اجازه دهید که بچه‌ها روی آن را به هر شکلی و با هرچیزی که دوست دارند ـ سوسیس، گوشت، هویج، فلفل، قارچ، ذرت، نخودسبز، سس گوجه‌فرنگی ـ تزیین کنند. باور کنید که پیتزای خوشمزه‌ای می‌شود و بچه‌ها از خوردنش لذت می‌برند.

۷۲

به نوبت، روبه‌روی بچه‌ها بنشینید، کف پاهایتان را به هم بچسبانید، دست‌های یکدیگر را بگیرید و مثل الاکلنگ به طرف عقب و جلو تاب بخورید.

۷۳

به بچه‌ها قیچی بازی یاد بدهید!

البته خیلی از بچه‌ها این بازی را بلدند: نخ بلندی را به صورت یک حلقه بسته درمی‌آوریم و آن را دور انگشتانمان می‌اندازیم، طوری که شکلی شبیه پروانه یا چیز دیگری درست شود. بعد، یکی از بچه‌ها این شکل منظم را روی انگشتان خودش منتقل می‌کند. با انتقال نخ به نفر دوم، شکل دیگری ساخته می‌شود. اگر در این کار مهارت ندارید، از بچه‌ها یاد بگیرید!

۷۴

با دستمالی، چشمتان را ببندید و سعی کنید بچه‌ها را بگیرید.

۷۵

با فرزندتان ننویی را به تنه دو درخت ببندید، هر دو داخل آن دراز بکشید و به آواز پرنده‌ها گوش دهید.

۷۶

بنفشه بچینید

ـ البته نه از حیاط همسایه!

۷۷

آدم برفی بسازید.





۷۸

در یک روز پاییزی، با بچه‌ها به پارک یا جنگل بروید و روی برگ‌های خشک، این طرف و آن طرف بدوید ـ گرگم به هوا هم بد نیست!

۷۹

با حباب صابون بازی کنید.

می‌توانید مخلوط کف صابون و نی مخصوص حباب‌بازی را از داروخانه بخرید یا اینکه با یک بطری و کمی آب و صابون، خودتان وسایل کار را آماده کنید. بازی را خودتان شروع کنید و حباب‌های بزرگ درست کنید تا بچه‌های کوچک‌تر نیز آن را یاد بگیرند. بچه‌ها دوست دارند که هنگام ماشین‌سواری هم حباب درست کنند و به هوا بفرستند. اما مراقب باشید که سر و دستشان را از پنجره بیرون نبرند.

۸۰

در یکی از روزهای سرد زمستان، کدو حلوایی، شلغم یا چغندر بپزید و در کنار یکدیگر بخورید.

۸۱

تخمه‌های داخل کدو حلوایی، هندوانه، خربزه یا طالبی را بشویید و خشک کنید. بعد، آنها را با نمک و آبلیمو بو داده کنید. بچه‌ها از خوردن این تخمه خانگی بیشتر از تخمه‌هایی که از مغازه می‌خرند لذت می‌برند.



۸۲

ابرهــا را تماشــا کنیــد و بــرای یکــدیگر بگویید که آنهـا شـبیه چـه هستند ـ شبیه یک خـرس، یک هیولا، ماشین یا...

۸۳

«اسم بازی» کنید.

نفر اول اسمی را می‌گوید. نفر دوم باید اسمی بگوید که حرف اول آن، حـرف آخـرِ اسـم قبلـی باشد. هرکس اسـم تکـراری بگویـد یـا بـه حـرف ابتدای اسم توجه نکند، از بازی خارج مـی‌شـود ـ البته بگذارید که بچه‌های کوچولو هر اسمی را که دوست دارند بگویند.

۸۴

کرم پروانه بگیرید.

درپوش یک بطری شیشه‌ای را سـوراخ کنید. مقداری شاخ و برگ درخت توت در آن بریزیـد و کـرم پروانـه را روی بـرگ‌هـا بگذارید. به این ترتیب، بچه‌ها می‌بینند که چطور کرم به پیله تبدیل می‌شود و پروانـه از آن بیرون می‌آید ـ پروانه را آزاد کنید!

۸۵

در روزهایی که مراسم خاصی اجرا می‌شود، مثل ایام تاسوعا و عاشورا یا روز عید فطر، بچه‌ها را به خیابان و محل اجتماع مردم ببرید.

۸۶

با بچه‌ها کاردستی بسازید.

چند ورق مقوا، چسب، ماژیک، برگ کاج و اشیاء دیگر را تهیه کنید و به کمک بچه‌ها یک خانه شیروانی‌دار، با درخت و نرده و ایوان بسازید. همه جای این کاردستی را نقاشی و تزیین کنید.

۸۷

وقتی تصمیم دارید همه جای خانه یا انباری را تمیز کنید، از بچه‌ها کمک بگیرید. بچه‌ها دوست دارند که همه با هم در چنین فعالیت‌هایی شرکت داشته باشند.

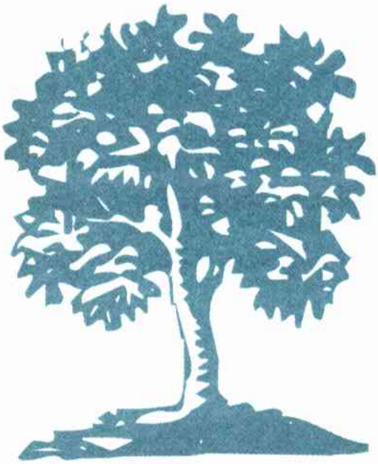
۸۸

روی زمین قرار بگیرید، طوری که زانوها و دست‌هایتان با زمین تماس داشته باشد. حالا بگذارید که دختر کوچولو و پسر کوچولویتان پشت شما بنشینند و کمی سواری کنند!

۸۹

در استخر یا دریا،
بچه‌های کوچک را روی
شانه‌هایتان بنشانید.

۹۰



ببینید اولین‌بار در چه سنی
می‌توانند از درخت بالا روند.

۹۱

تخم‌مرغ‌های سفره هفت‌سین را
با بچه‌ها رنگ کنید.







آرزوهایتان را به یکدیگر بگویید.

۹۳

برای اولین روزه‌ای که فرزندتان می‌گیرد، ابراز احساسات کنید. به او هدیه بدهید؛ ولی از قبل نگویید که اگر روزه بگیرد، برایش هدیه می‌گیرید.

۹۴

لحاف چهل‌تکه درست کنید.

با لباس‌های قدیمی بچه‌ها، پارچه پیراهن مورد علاقه همسرتان، رومیزی روز ازدواجتان ـ و هر چیزی که شما را به یاد فرد یا خاطره‌ای خوب می‌اندازد ـ لحاف چهل تکه درست کنید. گاهی می‌بینید کودکتان لباسی را دوست دارد که برایش کوچک شده است. اگر تکه‌ای از پارچه آن لباس را در لحاف خانوادگی خود به کار برید، او می‌تواند همیشه آن لباس را داشته باشد! چنین اثری، همچون میراثی باارزش و منحصر به فرد، همیشه خاطره‌انگیز است.

۹۵

برگ‌های رنگارنگ و زیبای پاییزی را جمع کنید.

آنها را بین ورقه‌های روغنی اتو بکشید و در کتابچه‌ای مخصوص بچسبانید. این هم نوعی مجموعه است.

۹۶

سرِ دماغ بچه‌ها را ببوسید.

پروانه‌ها هم به همین شکل آنها را می‌بوسند!

۹۷

روز تولد بچه‌ها، بازی و مسابقه راه بیندازید.

مسابقه صندلی، بنشین و پاشو، هرکی یک شکلک در آره و خیلی از بازی‌های دیگر را می‌توانید در چنین روزی ترتیب بدهید. بچه‌ها و دوستانشان این بازی‌ها را بیشتر از شام دوست دارند.

۹۸

گاهی هم کاری به کار بچه‌ها نداشته باشید!

۹۹

در یک دریاچه مصنوعی یا طبیعی، با بچه‌ها قایق‌سواری کنید.

فرقی نمی‌کند که قایق پارویی باشد یا پدالی. اما اگر به دریا رفتید، حتماً سوار قایق موتوری شوید.

۱۰۰

به بچه‌ها شطرنج یاد دهید.

۱۰۱

رستوران مشخصی را در نظر بگیرید و وقتی می‌خواهید خانواده را به شام یا ناهار دعوت کنید، بیشتر به آنجا بروید. بعد از مدتی، این محل به قرارگاه خانوادگی خاطره‌انگیزی تبدیل می‌شود.

۱۰۲

هر وقت می‌توانید، دست‌های یکدیگر را بگیرید. بعدها حسرت این کار را می‌خورید.

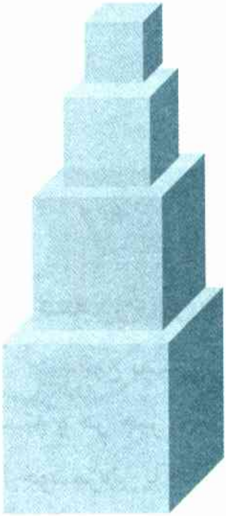




دفعه دیگر که فرزندتان از شما می‌خواهد فوری دنبالش بروید و چیزی را ببینید، نگویید: «الان کار دارم.» ـ حتی اگر که واقعاً کار دارید، کارتان را چند لحظه کنار بگذارید و ببینید که او از چه چیزی آن‌قدر هیجانزده شده است.

۱۰٤

با مکعب‌های پلاستیکی، برج و بارو بسازید. (کودک نوپایتان آن را خراب می‌کند.) این بار با کمک یکدیگر برج بسازید (او دوباره برج را خراب می‌کند). بعد، کودک می‌خواهد که به تنهایی چنین برجی بسازد، و می‌سازد. (شما آن را خراب نکنید!)



۱۰۵

اگر کودکتان آن‌قدر کوچک است که هنوز نمی‌تواند چیزی بنویسد، قصه‌ای را که تعریف می‌کند برایش بنویسید. اگر نمی‌توانید آن‌قدر سریع بنویسید که گفته‌های کودک از قلم نیفتد، قصهٔ او را روی یک نوار صوتی ضبط کنید و بعد آنها را بنویسید. اشتباه‌های دستور زبانی کودک را اصلاح نکنید و کلمات کودکانه‌اش را تغییر ندهید ـ سعی نکنید که چیزی از گفته‌های کودک را تغییر دهید یا حتی آنها را معنی کنید. جذابیت این قصه در همان کودکانه بودنش است. قصه را در جایی نگه دارید و چند سال بعد آن را برایش بخوانید تا دوباره و همراه با یکدیگر از شنیدنش لذت ببرید.

۱۰۶
بچه‌ها را با سنت‌های فرهنگی آشنا کنید.

در خیلی از شهرها، آداب خاصی ویژه ایام مختلف اجرا می‌شود. بچه‌ها را با چنین آدابی آشنا کنید. آنها را به زادگاه خودتان ببرید تا آداب و رسوم شما را از نزدیک ببینند.

۱۰۷
معجون درست کنید!

چند نوع بستنی، کمپوت میوه یا میوه تازه، پودر پسته و هر چیز دیگری که فکر می‌کنید معجونتان را خوشمزه‌تر یا جذاب‌تر می‌کند بخرید و آنها را در لیوان‌های تزیینی زیبا بریزید. بعد از این کار، روی لیوان را با وسایل تزیینی، مانند یک چترکوچولو، آلبالوهای چسبیده به خلال دندان یا عروسک کوچکی از یک میمون کوچولو که از میله‌ای بالا می‌رود، جذاب‌تر کنید. (فقط مراقب باشید که بچه‌های کوچک‌تر این اشیاء زینتی را به جای خوراکی و بستنی نخورند!)

۱۰۸

همه با هم عکس خانوادگی بگیرید.

۱۰۹

به بچه‌های محل و دوستان فرزندانتان، فوتبال یا بسکتبال یاد دهید.



۱۱۰

با همه اعضای خانواده، به یک پیاده‌روی طولانی بروید.

اگر یکی از بچه‌ها آن‌قدر کوچک است که نمی‌تواند زیاد راه برود، او را روی دوش خودتان بنشانید، یا داخل کوله بچه یا کالسکه همراه ببرید.

۱۱۱

بچه‌ها را به دیدن عمو نوروز ببرید.



اگر در جایی موسیقی زنده اجرا می‌شود، بچه‌ها را به آن برنامه ببرید.

۱۱۳

همراه بچه‌ها قلعه شنی بسازید.

۱۱۴

بچه‌ها را دست‌کم یک‌بار به کاشان ببرید تا مراسم گلاب‌گیری را ببینند.

۱۱۵

از خانه و محله‌تان نقشه تهیه کنید.

همراه بچه‌ها در محله‌تان بگردید. از بچه‌ها بخواهید جاهایی را که می‌بینند به خاطر بسپارند یا نام آنها را بنویسند. وقتی به خانه برگشتید، اطلاعات جمع‌آوری شده را به صورت یک نقشه درآورید و نقشه محله‌تان را بکشید. محل خانه خودتان را روی نقشه حتماً مشخص کنید.

۱۱۶

به نمایشگاه گل و گیاه، یک گلخانه یا باغ گیاه‌شناسی بروید.

از دیدن گل‌ها و گیاهان رنگارنگ لذت ببرید.

۱۱۷

همراه بچه‌ها به خیابانی بروید که چند نمایشگاه اتومبیل در آن باشد. حتی دیدن اتومبیل‌ها لذت دارد.

۱۱۸

گاهی کنار یک دریاچه یا رودخانه بروید و روزتان را آنجا بگذرانید.

۱۱۹

ارکستر خانگی راه بیندازید.

با بطری و لوله‌های پلاستیکی شیپور، با در قابلمه سِنج، و با قابلمه و ملاقه طبل درست کنید. ارکستر شما کامل است. اما در خانه برنامه اجرا نکنید! به جنگل یا کنار دریاچه بروید و در فضای باز برنامه اجرا کنید. دور آتش راه بروید و بنوازید!



۱۲۰

یکی از عکس‌های قدیمی دوران مدرسه خودتان را به بچه‌ها نشان دهید و بگذارید حدس بزنند که کدام یک از همکلاسی‌ها شما هستید.

۱۲۱

گاهی درباره مسائلی مانند جنگ، کشورهای فقیر، گرسنگی یا بیماری‌های شایع در کشورهای خاص با بچه‌ها حرف بزنید. بگذارید آنها هم به این مسائل فکر کنند و نظرشان را بگویند.

۱۲۲

گاهی بی‌خبر و ناگهانی بگویید: «دوستت دارم!»

راستی راستی، این کار را بکنید.

۱۲۳

درباره اینکه چقدر پدر و مادرتان و همسرتان را دوست دارید، با بچه‌ها حرف بزنید.

۱۲۴

یک کتاب «لطیفه‌های کودکانه» بخرید و چند لطیفه جدید به آنها یاد دهید.



۱۲۵

یکی از روزنامه‌های مربوط به روز تولد فرزندتان در - همان سال تولد - را پیدا کنید و همراه با هم آن را بخوانید. البته اگر آینده‌نگر باشید، حتماً چنین روزنامه‌ای را از قبل تهیه کرده و نگه داشته‌اید. اما اگر هم آن روزنامه را ندارید، به کتابخانه یا قسمت بایگانی روزنامه مراجعه کنید. حتماً می‌توانید آن را پیدا کنید.

۱۲۶

بگذارید بچه‌ها برای شما لطیفه تعریف کنند.

مهم نیست که لطیفه آنها تکراری یا خیلی بی‌مزه باشد. برای تشویق آنها حتماً بخندید!

۱۲۷

اگر می‌توانید، مقداری خمیر گچ تهیه کنید و جای دست و پای بچه‌ها را روی آن قالب بزنید.



۱۲۸

روی یکی از درها یا دیوارهای خانه، قد بچه‌ها و روز اندازه‌گیری قدشان را بنویسید و علامت بگذارید این دیوار را هیچ‌وقت رنگ نزنید.



کنار دریا، روی یک تپه بروید و غروب خورشید را تماشا کنید.

۱۳۰

وقتی بچه‌ها از چیزی می‌ترسند، برایشان درباره چیزی حرف بزنید که خودتان در کودکی از آن وحشت داشتید، اما بعد از مدتی دیگر از آن نترسیدید.

۱۳۱

زخم‌های بچه‌ها را ببوسید تا خوب شوند!

۱۳۲

زیر انگشت شست بچه‌ها، صورت آدمک نقاشی کنید.

۱۳۳

بشکن زدن را به بچه‌ها یاد دهید.

۱۳۴

به بچه‌ها، سوت زدن یاد بدهید.

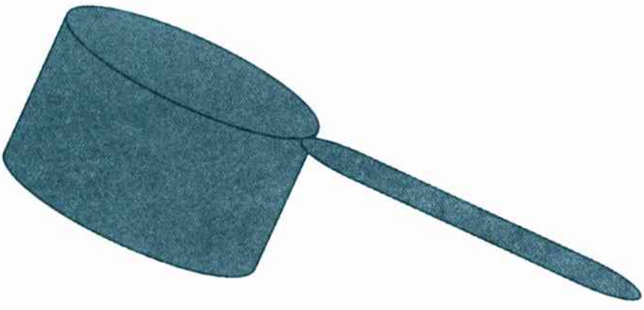
۱۳۵

کارهای بچه‌ها را نگاه کنید ـ بازی‌های گروهی، نمایش تئاتر، نواختن ساز، مسابقه هوش یا اطلاعات عمومی ـ و برایشان دست بزنید و با صدای بلند آنها را تشویق کنید.

۱۳۶

اجازه دهید بچه‌های کوچک هم در آشپزی و نظافت خانه به شما کمک کنند.

آنها می‌توانند شکر را در کاسه بریزند، مواد را به هم بزنند و به شما خبر بدهند که آب جوش آمده است. بچه‌ها به تزیین کیک و پیتزا و ورز دادن خمیر کیک و نان هم علاقه دارند. فقط مراقب باشید که قبل و بعد از آشپزی دست‌هایشان را بشویند.



۱۳۷
دور یکدیگر بنشینید و فکر کنید که «چی می‌شد اگر...»

اگر آدم‌ها بال داشتند، چی می‌شد؟

اگر فقط سه تا از آرزوهایتان برآورده می‌شد، چه آرزویی می‌کردید؟

اگر گربه‌تان می‌توانست حرف بزند، چی می‌شد؟

اگر می‌توانستید هر جا که دلتان می‌خواهد بروید، کجا می‌رفتید؟

۱۳۸
به چمنزاری بروید که در آن شبدر روییده باشد.

۱۳۹
بچه‌ها را به بازارهای سنتی ببرید.

۱۴۰
یک کشو یا کمد بزرگی را به مشق‌های مدرسه و کارهای دستی بچه‌ها اختصاص دهید. گهگاه همراه بچه‌ها به این کمد سر بزنید.

۱۴۱

در یک روز داغ تابستانی، همراه بچه‌ها ماشین بشویید.

خیلی بامزه‌تر است که همگی سر تا پا خیس و کف‌آلود بشوید، اما زیـاد آب مـصرف نکنید!



۱۴۲

پارکی را پیدا کنید که سرسـره خیلـی بلـندی داشـتـه باشـد. بچه‌ها را روی پایتان بنشانید و با هم از سرسره پایین بیایید.



۱۴۳

زیر پتو، چراغ قوه روشن کنید و غار بازی کنید.

۱۴۴

اگر کودکتان کابوس دیده است، بگذارید کنارتان بخوابد.

اگر نمی‌خواهید که به این وضع عادت کند، وقتی خـوابش بـرد، او را سـر جایش برگردانید.

۱۴۵

بگذارید بچه‌ها اسم عروسک‌هایشان را به شما بگویند. حتی خرگوش ومیمون پشمالوی آنها هم اسم دارد. از آنها بپرسید که کدام عروسک خواهر یا مادر آن یکی است.

۱۴۶

یکی از دخترخاله یا پسرخاله‌های همسن کودک نوپایتان را دعوت کنید تا شبی در خانه شما بماند. آن شب، برای همه بچه‌ها قصه بگویید یا داستان بخوانید.

۱۴۷

دست کم یکی دوبار، ترشی، رب، مربا یا لواشک خانگی درست کنید.

اگر همیشه این کار را انجام دهید، بچه‌ها هم روش تهیه آنها را یاد می‌گیرند. این‌جور فعالیت‌ها فقط از نظر اقتصادی یا تغذیه مهم نیستند؛ بچه‌ها از دیدن چنین کارهایی واقعاً لذت می‌برند.

۱۴۸

بچه‌ها را با داستان‌ها و شخصیت‌های شاهنامه آشنا کنید.

لازم نیست که آنها به سن مدرسه برسند تا با این نوع داستان‌ها و اشعار آشنا شوند. شنیدن ماجرای قهرمان‌های شاهنامه از زبان پدر یا مادر لذت دیگری دارد و ماجرا را به یادماندنی می‌کند.

۱۴۹

قبل از شستن ظرف خمیر کیک، بگذارید بچه‌ها آن را لیس بزنند!

شاید به نظر شما کار مهمی نباشد؛ اما وقتی بچه ظرف بزرگ آغشته به خمیر را می‌لیسد، به برق چشم‌هایش نگاه کنید! (اگر تخم‌مرغ در مواد ریخته‌اید، این کار را نکنید. احتمال ابتلا به سالمونلا وجود دارد.)

۱۵۰

اگر پرنده یا حیوانی خانگی دارید، رسیدگی به نظافت و تغذیه‌اش را همه با هم به عهده بگیرید.



۱۵۱

بچه‌ها را به مزرعه‌ای ببرید تا بتوانند حیوانات اهلی را از نزدیک ببینند و لمس کنند، و به آنها غذا بدهند.

۱۵۲

بچه‌ها را به پیست اسکی ببرید.

آنجا حتی سر خوردن روی لاستیک ماشین هم لذت دارد.



۱۵۳
بچه‌ها را به آرامگاه اعضای خانواده ببرید.

درباره کسانی که آنجا دفن شده‌اند، با بچه‌ها حرف بزنید و بگذارید آنها به سنگ قبرها دست بزنند.

۱۵۴
گاهی همراه بچه‌ها دعا کنید.

عبادت‌هایی را که برایتان اهمیت دارند، به بچه‌ها بیاموزید.

۱۵۵
بچه‌ها را به کارگاه قالیبافی یا سفالگری ببرید.

بگذارید این هنرها را از نزدیک ببینند و لمس کنند.



۱۵۶
اجازه دهید که بچه‌ها ذرت بوداده درست کنند.



۱۵۷

بچه‌ها را به ماهیگیری ببرید.

البته قبل از این کار، وسایل لازم را تهیه کنید و طعمه زدن به قلاب را یاد بگیرید. بچه‌ها از تماشای فرار کردن ماهی‌ها هم لذت می‌برند.

۱۵۸

به کمک بچه‌ها، در حیاط خانه چادر بزنید.

این کار برای بچه‌های کوچک همان‌قدر جالب است که آنها را به دشت و کوه ببرید و آنجا چادر بزنید.

۱۵۹

یک روز (البته نه روزی که ملاقات مهمی دارید!) اجازه دهید بچه‌ها موهای شما را شانه بزنند و به سر و وضعتان برسند یا لباستان را انتخاب کنند.

۱۶۰

شبی اجازه دهید که بچه‌ها برایتان قصه قبل از خواب بگویند.

۱۶۱

وقتی کنار دریا می‌روید، بگذارید بچه‌ها شما را زیر ماسه‌ها پنهان کنند. البته به کسی از قبل اطلاع دهید تا بعد از پایان کار بچه‌ها از شما عکس بگیرد.

۱۶۲

بچه‌ها را در یک فرغون یا چرخ دستی بنشانید و این طرف و آن طرف ببرید.

۱۶۳

بچه‌ها را به مهمانی ببرید.

هر چند وقت یک‌بار، به خانه پدربزرگ و مادربزرگ بروید. به خصوص اگر بچه‌ها و نوه‌های دیگر هم آنجا باشند، بیشتر خوش می‌گذرد.

۱۶۴

همراه بچه‌ها، نامه‌ای به رییس جمهور بنویسید.

۱۶۵

برای اعضای خانواده، کلمه رمزی اختصاصی در نظر بگیرید که هیچ فرد دیگری از آن باخبر نباشد!

۱۶۶

کنار یک آبگیر یا رودخانه بگردید و قورباغه پیدا کنید.

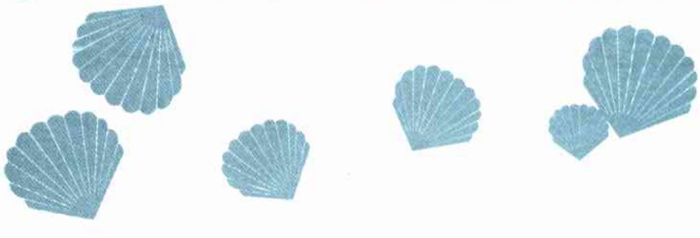
اگر دقت کنید، جانوران دیگری هم آنجا می‌بینید.



۱۶۷

کنار دریا، صدف جمع کنید.

صدف‌ها را برق بیندازید و کنار یکدیگر بچینید. این مجموعه واقعاً تماشایی است.



۱۶۸

چهره یکدیگر را نقاشی کنید.

این نقاشی‌ها را نگه دارید و هر چند سال یک‌بار تصویر دیگری از یکدیگر بکشید. نقاشی‌ها را با یکدیگر مقایسه کنید تا ببینید چه فرقی کرده‌اید. شاید بتوانید یک نمایشگاه خانوادگی هم ترتیب دهید.

۱۶۹

با اتوبوس یا مترو، به شهری نزدیک محل سکونتتان بروید و روزی را در آنجا بگذرانید.

۱۷۰

با تله اسکی، به یکی از ارتفاعات بروید.

۱۷۱

فیلم‌های خیلی قدیمی را که در دوره کودکی می‌دیدید، تهیه کنید و با فرزندانتان ببینید.

۱۷۲

برای نظافت خانه یا تهیه غذا، داوطلب شوید.

۱۷۳

گاهی بچه‌ها را با خود به بانک ببرید و کارهای بانکی را برایشان توضیح دهید.

۱۷۴

بچه‌ها را به اسب‌سواری ببرید.

اگر اسب پیدا نکردید، در روستاهای اطراف می‌توانید یک خر پیدا کنید. لذت خرسواری هم کم نیست!

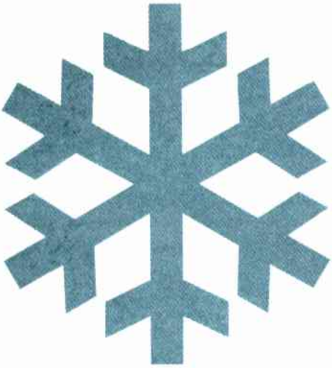
۱۷۵

کیک‌های گِلی درست کنید.

بازی با گِل برای همه لذت‌بخش است.

۱۷۶

با کاغذ، دانه‌های برف درست کنید و نتیجه کارتان را به پنجره آویزان کنید. (دانه‌های برف اشکال هندسی زیبایی دارند که تصویر آنها را در کتاب‌های درسی بچه‌ها نیز می‌توانید ببینید.)



۱۷۷

بچه‌ها را به کتابخانه ببرید.

قفسه‌های کتاب را بررسی کنید. روی بعضی از کتاب‌هایی که گمان می‌کنید موضوع جالبی دارند، کمی مکث کنید. موضوعی را در نظر بگیرید ـ مثل لاک‌پشت، آلودگی هوا یا هر چیز دیگری که دوست دارید ـ و به بچه‌ها نشان دهید که چطور کتاب مربوط به آن موضوع یا مرجع مناسب دیگری را پیدا می‌کنید. فقط به بخش کتاب‌های کودکان محدود نشوید. این گردش به بچه‌ها نشان می‌دهد که همیشه چیز تازه‌ای برای یاد گرفتن وجود دارد. و مهم نیست که چند ساله باشید؛ همیشه خیلی چیزهاست که ما نمی‌دانیم ـ چه چیزها از این دنیای بزرگ که نمی‌دانیم!

۱۷۸

در محله‌تان یا در پارک، چرخی بزنید و چیزهایی مثل پر پرنده، سنگ‌های رنگارنگ، برگ‌ها، شاخه‌ها، دکمه‌های لباس و خرده‌ریزهای دیگر را جمع کنید.

درِ جعبه مقوایی بزرگی را بردارید و قسمت‌های نامنظمی از سطح داخلی آن را با رنگ‌های سبز ـ برای جنگل ـ نارنجی یا قهوه‌ای ـ برای بیابان ـ و آبی ـ برای دریا ـ بپوشانید. سپس اشیائی را که جمع کرده‌اید به شکلی در قسمت‌های مختلف این خشکی‌ها و جنگل‌ها و دریاها بچسبانید تا چشم‌انداز زیبایی از صخره‌ها، درخت‌ها، ساحل دریا و قایق‌ها یا دیگر مناظر رؤیایی طبیعت به وجود آیند. به پیشنهادهای بچه‌ها در این کار توجه کنید.

۱۷۹

بلوز گشاد و کهنه‌ای را که فرزندتان دوست دارد، به او بدهید تا شب‌ها به جای لباس خواب بپوشد.



به کمک بچه‌ها درخت بکارید.

حتی اگر باغچه ندارید، در یک محیط باز مثل جنگل مصنوعی یا تپه‌های مشرف به بزرگراه‌ها هم می‌توانید این کار انجام دهید.

۱۸۱

در گوشه و کنار خانه بگردید و اسباب‌بازی و لباس‌های اضافی را برای بچه‌های نیازمند جمع کنید.

نه فقط اشیاء کهنه و شکسته؛ هرچیزی را که می‌دانید ممکن است بچه‌ها دوست داشته باشند، جمع کنید. فرزندانتان هم شاید بخواهند بعضی از وسایل، لباس‌ها یا لوازم تحریر خود را به این بچه‌ها هدیه دهند. وقتی اشیاء جمع‌آوری شده را به مراکز مورد نظر می‌برید، فرزندانتان را نیز با خودتان ببرید.

۱۸۲

دو قوطی کنسرو خالی را با یک تکه سیم به یکدیگر وصل کنید و با این «تلفن» با یکدیگر حرف بزنید.

به چه شکل دیگری می‌توانید عملکرد این وسیله ارتباطی را به بچه‌ها نشان دهید؟ (دقت کنید که سیم رابط کاملاً کشیده باشد، وگرنه تلفن شما کار نمی‌کند.)

۱۸۳

«شکلک بازی» راه بیندازید!



بازی به این صورت است که یکی از بچه‌ها ـ یا خودتان ـ می‌گویید: «قیافه آدم غمگین چطوری است؟»، «آدم خوشحال چطوری است؟»، «کسی که ترسیده چطوری است؟»، «قیافه کسی که بستنی می‌خورد؟» و... و بچه‌های دیگر باید ادای آن حالت را در بیاورند.



حیوان خود را به گردش ببرید.

اگر گربه یا سگ دارید، گاهی به کمک بچه‌ها آن را به گردش ببرید.

۱۸۵

چند جور ساندویچ و خوراکی‌های ساده آماده کنید و موقعی که بچه‌ها انتظارش را ندارند، آنها را به گشت و گذار در طبیعت ببرید.

۱۸۶

کنار دریاچه یا استخر پارک‌ها بروید و به اردک‌ها و ماهی‌ها غذا بدهید.

۱۸۷

نهری را دنبال کنید تا ببینید از کجا سرچشمه گرفته است.

۱۸۸

بچه‌ها را به استودیوهای فیلمبرداری یا شهرک سینمایی ببرید تا با فضاهای بازسازی شده فیلم‌ها ـ به خصوص فضای قدیمی شهرها ـ آشنا شوند.

۱۸۹

بچه‌ها را دور هم جمع کنید و بازی‌های جمعی انجام دهید.

«گل یا پوچ»، «نقطه بازی»، «اسم بازی»، «هوپ»، «یک مرغ دارم» و خیلی از بازی‌های دیگر به صورت جمعی واقعاً لذت‌بخش‌اند.

۱۹۰

همه با هم به دوچرخه‌سواری بروید.

اگر یکی از بچه‌ها خیلی کوچک است، او را داخل کوله مخصوص یا صندلی بچه ـ متصل به زین دوچرخه ـ بنشانید و با خود ببرید.



۱۹۱

داستانی تخیلی برای بچه‌ها بخوانید.

بعد، از بچه‌ها بپرسید که درباره شخصیت‌ها و ماجراهای داستان چطور فکر می‌کنند. از آنها بپرسید که دوست داشتند داستان چطور تمام می‌شد. برای مثال، اگر سفید برفی شاهزاده‌ای را که او را از خواب بیدار کرده بود دوست نداشت، چه می‌شد؟ آیا آنها باز هم با یکدیگر ازدواج می‌کردند؟ اجازه دهید که بچه‌ها هم درباره این ماجراها سؤال کنند.

۱۹۲

به یکدیگر کارت تبریک هدیه دهید.

می‌توانید این کارت‌ها را بخرید. اما اگر با رایانه آشنا باشید، مـی‌توانیـد بـا برنامـه‌ای خاص، خودتان کارت تبریک طراحی کنید و آن را برای یکدیگر ـ یا برای دوستانتان ـ بفرستید. به بچه‌های کوچک‌تر هم می‌توانید کمک کنید تا بـا خـراش دادن ورقـه‌هـای مقوایی کارت درست کنند.

۱۹۳

برای بچه‌ها از وظایف شهرداری بگویید.

برایشان بگویید که اگر شهرداری نباشد، اوضاع شهر به چه صورت درمی‌آید.

۱۹٤

مجموعه‌ای از عکس‌ها و یادگاری‌های خانوادگی تهیه کنید.

بچه‌ها و بزرگ‌ترها با هم باید در این کار شرکت کنند. ته بلیت‌های فیلم یا تئـاتری که از دیدنش خیلی لذت برده‌اید، بریده آگهی‌هایی از روزنامه‌ها کـه مربـوط بـه مراکـز خرید یا نمایشگاه‌های مورد علاقه‌تان بوده‌اند، کارت‌پستال‌هایی که از شهری دیگر برای خانواده فرستاده‌اید، کارت‌های عروسی اعضای خانواده و هر یادگاری دیگری که بتوانید آن را در صفحه‌های یک دفتر بچسبانید برای این منظـور کـاربرد دارد. هربـار کـه ایـن دفتر را ورق بزنید، از یادآوردی آن روزها و حوادث دوباره شاد می‌شوید.

۱۹۵

درباره روزهای خوب گذشته با بچه‌ها حرف بزنید.

خاطره روزی که در دانشگاه قبول شدید، ماجراهای دوره سربازی، روزخواستگاری مادر، روز عروسی، روزی که هر یک از بچه‌ها به دنیا آمدند و خیلی از وقایع خوب و به‌یاد ماندنی دیگر را که بچه‌ها هم دوست دارند بشنوند، برایشان تعریف کنید.

۱۹۶

درباره شغل خودتان با بچه‌ها حرف بزنید.

۱۹۷

گاهی به جای قصه‌های تخیلی، درباره زندگی پیامبران با بچه‌ها حرف بزنید.

۱۹۸

بچه‌ها را به جست‌وجوی گنج بفرستید.

چند سکه یا اشیاء براق و جالب را در باغچه خانه دفع کنید ـ اما جای آن را به بچه‌ها نگویید ـ و از بچه‌ها بخواهید به کمک نقشه‌ای که در اختیارشان می‌گذارید، آن را پیدا کنند.

۱۹۹

اگر جشن ازدواج یکی از آشنایان یا مهمانی بزرگی در خانه شما برگزار می‌شود، حتماً از بچه‌ها کمک بگیرید.

آنها می‌توانند میوه بشویند، در جابه‌جایی اشیاء و وسایل کمک کنند، رومیزی‌ها را پهن کنند، در ظرف‌ها میوه یا شیرینی بچینند و خیلی کارهای دیگر را انجام دهند. مشارکت در این‌جور کارها از خود جشن هیجان‌انگیزتر است.

۲۰۰

وقتی نمایشگاه آیین‌های محلی یا نمایشگاه غذاهای محلی، هنرهای دستی، موسیقی‌های محلی یا گردهمایی‌های مشابه دیگری برگزار می‌شود، بچه‌ها را برای تماشا ببرید.

۲۰۱

فصل میوه‌چینی، بچه‌ها را به جالیز گوجه‌فرنگی یا به یک باغ آلبالو ببرید و از صاحب آنجا بخواهید اجازه دهد بچه‌ها گوجه یا آلبالو بچینند و شما پول آن را بدهید! بعد، از خود بچه‌ها کمک بگیرید تا گوجه یا آلبالوهای چیده شده را بشویند، هسته آلبالوها را برای پختن مربا درآورند، یا گوجه‌ها را برای پختن رب له کنند.

۲۰۲

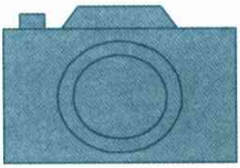
در یک روز داغ تابستانی، به جای هر غذایی آبدوغ خیار درست کنید.

شما باید سبزی خرد کنید؛ یکی از بچه‌ها کشمش پاک می‌کند؛ یکی گردو آسیاب می‌کند؛ یکی هم باید خیار ریز کند. کارها را بین خود تقسیم کنید و از این ناهارخنک مشارکتی لذت ببرید. راستی، هم زدن شیر و ماست و مواد دیگر را به کوچولوترها بسپارید.

۲۰۳

بچه‌ها را با یک دوربین عکاسی به حال خود بگذارید.

عکاسی یکی از راه‌های بروز خلاقیت و ذوق بچه‌هاست. درضمن، با این کار، شما می‌توانید دنیا را از چشم بچه‌ها ببینید. حتی می‌توانید یک دوربین دست دوم تهیه کنید تا اگر دوربین از دستشان افتاد یا یکی از بچه‌ها دست چربش را به لنز آن مالید، خیلی افسوس نخورید. اما اگر بتوانید یک دوربین دیجیتال تهیه کنید، مجبور نمی‌شوید که برای چاپ و ظهور عکس‌ها نیز هزینه اضافی بدهید. عکس‌هایی که بچه‌ها می‌گیرند قسمتی از دفترچه خاطرات خانوادگی می‌شود.



۲۰۴

لباس قدیمی پرزرق و برقی بپوشید و برای بچه‌ها مهمانی چای ترتیب بدهید.

عروسک‌های بچه‌ها را به این مهمانی دعوت کنید.

۲۰۵



وقتی کودکتان با یک کره اسب یا بزغاله روبه‌رو می‌شود، از او عکس بگیرید.

۲۰۶

با کاموا و پارچه‌های اضافی، عروسک پارچه‌ای و لباس عروسک درست کنید.





اگر درخت واقعاً بزرگی در خانه دارید، یک خانه درختی روی آن بسازید.

۲۰۸

لحاف و رختخواب عروسک درست کنید.

۲۰۹

در یک روز دلگیر بارانی، سفره رنگارنگی روی زمین پهن کنید، همه دور آن بنشینید و کاهو و سکنجبین یا گردوی تازه بخورید یا هر چیز دیگری که دوست دارید!

۲۱۰

طناب‌بازی کنید.

انواع طناب‌بازی را به بچه‌ها یاد دهید - همه آنهایی را که خودتان در بچگی بازی می‌کردید.



۲۱۱

در یکی از روزهای ماه اسفند، بچه‌ها را به خانه مادربزرگ یا یکی ازخویشاوندان و آشنایان سالمند ببرید تا همه با هم خانه‌اش را تمیز کنید. البته برای این کار قبلاً از آن فرد اجازه بگیرید و روز اجرای این برنامه را با او هماهنگ کنید.

۲۱۲

پرنده‌ها را تماشا کنید.

کتاب مصوری درباره پرنده‌ها تهیه کنید و همراه بچه‌ها آن را ورق بزنید. به تفاوت رنگ‌ها، شکل منقار و پا و دیگر ویژگی‌های آنها توجه کنید. وقتی به نکته جالبی از یک پرنده برمی‌خورید، آن را برای بچه‌ها بازگو کنید.



۲۱۳

گاهی اجازه دهید که نوع غذا و تمام مخلفات دیگر آن را بچه‌ها تعیین کنند.

البته شاید مجبور شوید دوباره ماکارونی یا پیتزا و بعد هم بستنی بخورید، اما دیدن شادی و رضایت بچه‌ها از چنین برنامه‌ای واقعاً ارزشش را دارد.

۲۱۴

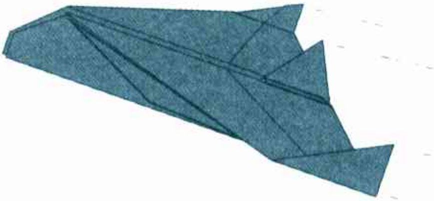
هر سال روز تولد بچه‌ها، در نامه‌ای برایشان بنویسید که چقدر دوستشان دارید.

وقتی آنها بزرگ‌تر شدند، نامه را با یکدیگر بخوانید. از یادآوری احساس خود، خودتان نیز به وجد می‌آیید.

۲۱۵

اگر اوریگامی بلد نیستید، آن را یاد بگیرید و به بچه‌هایتان هم یاد دهید.

هنر تازدن کاغذ و درست کردن اشکال مختلف ـ قورباغه، پاکت، قایق و... - با آن، قدمتی دیرینه دارد. خیلی سخت نیست. شروع کنید تا ببینید چقدر جذاب است! یادتان باشد که بچه‌ها را به این کار دعوت کنید.



۲۱۶

بازی‌هایی را انجام دهید که بچه‌های سه ساله و کوچک‌تر هم بتوانند در آنها شرکت کنند «کلاغ پر»، «نان بیار کباب ببر»، «اتل متل توتوله» و بازی‌های ساده دیگر.

۲۱۷

وقتی برای برف روبی به پشت‌بام می‌روید، بچه را هم با خود ببرید.

هرکس می‌تواند از وسیله‌ای مناسب خود استفاده کند: پارو، خاک‌انداز، کفگیر، سطل یا هر چیز دیگری که دوست دارد. البته مطمئن باشید که پیش از اتمام کار، چندبار مورد حمله گلوله‌های برفی قرار می‌گیرید!

۲۱۸

وقتی با اعضای خانواده به سفر می‌روید، عکس بگیرید.

همیشه از کسی بخواهید که عکسی دسته‌جمعی از شما بگیرد.

۲۱۹

اگر یکی از بچه‌ها روز ۲۹ اسفند یا اول فروردین به دنیا آمده است، دست‌کم یک‌بار اجازه دهید که روزی دیگر دوستانش را به خانه دعوت کند و تولدش را جشن بگیرد. او باید احساس کند که جشنی ویژه خودش ترتیب داده‌اید، نه به خاطر عید و عادت‌های عمومی دیگر.

۲۲۰

روزهای خاصی را که برای شما و خانواده خودتان اهمیت دارند، جشن بگیرید برای مثال، روزی که خانه خریدید، روزی که یکی از بچه‌ها بالاخره موفق شد بر ترس خود غلبه کند و به قسمت عمیق استخر برود،... برای چنین روزهایی، مراسم ویژه‌ای فراتر از کیک و هدیه درنظر بگیرید.

۲۲۱

اتحاد خانوادگی را حفظ کنید.

به دیدن اقوام و آشنایان بروید و آنها را به خانه خود دعوت کنید.

۲۲۲

گاهی در فضای باز آشپزی کنید.

با سنگ و چوب، اجاق درست کنید و سیب‌زمینی، گوشت، آش رشته و... را روی آن بپزید. کتری مخصوصی هم برای این اوقات همراه ببرید تا چای هیزمی آماده کنید. این چای عطر و طعم دیگری دارد.

۲۲۳

با عکس‌های قدیمی خانوادگی، پازل درست کنید.

یکی از عکس‌های قدیمی را ۸ تا ۱۰ برابر بزرگ کنید ـ از آن زیراکس بگیرید ـ و روی ورقه مقوایی نازکی بچسبانید. بعد، آن را به قطعات ریز و درشت نامنظمی تقسیم کنید و ببرید. حالا دور هم بنشینید و ببینید می‌توانید قطعات بریده شده را مثل اول کنار یکدیگر بچینید.



۲۲۴

با کنده‌کاری و برش ته مانده‌های صابون که به صورت ورقه‌ای نازک درآمده است، تصویر حیوانات را درست کنید.

۲۲۵

بچه‌ها را به نانوایی ببرید تا مراحل پخت نان و محیط نانوایی و تنور آن را از نزدیک ببینند.

۲۲۶

با روغن و مایعات رنگی، بطری‌های رنگین‌کمانی درست کنید.

اگر روغن را همراه با مایعات رنگی مختلف در شیشه‌ای شفاف و تمیز بریزید و آن را تکان دهید، امواج رنگارنگی در آن ظاهر می‌شود. اجازه دهید بچه‌ها نوع مایعات را پیشنهاد کنند.



۲۲۷

اثر کف دست یکدیگر را با رنگ‌های قابل شستشو، روی کاغذ چاپ کنید. بعد، این نقاشی‌ها را با روبان از جایی بیاویزید.



۲۲۸

اجازه دهید که بچه‌ها چیزی به شما یاد بدهند.

نوعی محاسبه ریاضی، نکته شگفت‌انگیزی از جهان حیوانات، شعری که تازه یاد گرفته‌اند، یا اسکیت بازی!

۲۲۹

شمع درست کنید.

فتیله را داخل بطری شیشه‌ای قرار دهید و بعد موم (پارافین) مذاب، رنگ خوراکی و مقداری آب سرد در آن بریزید. وقتی موم به فتیله می‌چسبد، شمع جادویی شما آماده است. اگر مواد یاد شده را یک در میان و با چند رنگ متفاوت داخل شیشه بریزید، شمع رنگارنگی درست می‌شود. شام را زیر نور این شمع میل کنید.



۲۳۰

نقاشی‌های بچه‌های دبستانی خود را جمع کنید.

بعضی از آنها را در قاب عکس قرار دهید و یکی از آنها را برای مادربزرگ بفرستید.

۲۳۱

با معکب‌های پلاستیکی، خانه بسازید، هر چه بزرگ‌تر بهتر!

۲۳۲

در یکی از روزهای تعطیل با ماشین خودتان به خارج شهر بروید.

در بازارهای محلی بگردید و ناهار نان داغ و پنیر و میوه و سبزی تازه بخورید.

۲۳۳

به یک پارک آبی بروید و همه با هم سوار سرسره آبی شوید.

از خیس شدن لباس‌هایتان هم لذت ببرید.



۲۳۴

مسابقه آشغال جمع کنی.

با تعداد زیادی از دخترخاله‌ها و پسرخاله‌ها، عمو و دایی و عمه و بچه‌هایشان به کوه بروید. به دو گروه تقسیم شوید، طوری که در هر دو گروه تعداد بچه‌ها وبزرگ‌ترها برابر باشد. یکی از بزرگ‌ترها هم باید داور باشد و هربار پیشنهاد کندکه چه چیزهایی را جمع کنید ـ کاغذ، پلاستیک، بطری و... ـ اما پیشنهادهایش نباید غیرممکن باشد! حالا مسابقه را شروع کنید. گروه بازنده باید برای همه شرکت‌کنندگان در مسابقه بستنی بخرد.

۲۳۵

اگر با مدارهای برقی آشنایید، ساخت یک رادیو یا ماشین برقی را به بچه‌ها یاد دهید. در غیر این صورت، هواپیما یا قایق کاغذی بسازید.

۲۳۶

کارتون‌های صبح جمعه را با هم ببینید.

۲۳۷

با بچه‌ها به کوه بروید.

اگر بچه‌ها آن‌قدر بزرگ هستند که بتوانند شب را دور از خانه بگذرانند و حسابی پیاده‌روی کنند، در پناه یک صخره یا کنار رودخانه چادر بزنید و شب را آنجا بگذرانید. در این گشت و گذار، محافظت و نگهداری از طبیعت را هم به آنها یادآوری کنید.

۲۳۸

گل‌های وحشی جمع کنید.

دختر کوچولوها دوست دارند این گل‌ها را به موهایشان بزنند.

۲۳۹

با ماکارونی، دستبند و گردنبند درست کنید.

مقداری ماکارونی در اشکال مختلف تهیه کنید. اگر دوست دارید، به آنها رنگ بزنید. بعضی از آنها را با چسب به یکدیگر بچسبانید و با تکه‌ای نخ از آنها گردنبند و دستبند درست کنید.

۲۴۰

در جشن عاطفه‌ها و برنامه‌های ویژه کمک به خانواده‌های بی‌بضاعت شرکت کنید و حتماً بچه‌ها را نیز با خود ببرید.

۲۴۱

کیک‌های متنوع درست کنید.

پودر آماده کیک تهیه کنید. ظرف کیک‌پزی را چرب کنید و مواد را داخل آن بپزید. وقتی کیک آماده شد، با یک چاقوی تیز آن را به صورت میکی ماوس، دانلد داک یا دیگر شخصیت‌های کارتونی ببرید.

۲۴۲
چاپ پارچه با برگ‌های سبز.
برگ سبز تازه‌ای را روی یک صفحه بچسبانید و آن را با ململ سفید یا هر پارچه نخی دیگری که دوست دارید بپوشانید. پارچه را روی صفحه طوری ثابت کنید که هنگام کار جابه‌جا نشود. بعد با چکش، هاون یا هر وسیله‌ای که در اختیار دارید، روی برگ ضربه بزنید. با این کار، سبزینه (کلروفیل)های برگ از آن جدا می‌شود و نقش سبزی روی پارچه می‌اندازد.

۲۴۳
به بچه‌ها کمک کنید تا شرح حالی از خودشان بنویسند.
خاطره اولین روزی که به مدرسه رفتند، اولین معلمشان، اولین باری که فوتبال بازی کردند، اولین خوابی که دیده‌اند... همه اینها می‌تواند موضوع این نوشته باشد.

۲۴۴
بگذارید بچه‌ها هر لباسی که می‌خواهند بپوشند و با رنگ‌های قابل شستشو سر و صورت یکدیگر را نقاشی کنند.
(البته این کار را در حیاط و فضای باز انجام دهند، چون ریخت و پاش زیادی دارد.) این سرگرمی برای بچه‌ها خیلی جالب است، چون کاری را انجام می‌دهند که همیشه از آن منع می‌شده‌اند. وقتی از این کار سیر شدند، می‌توانند با شلنگ آب یکدیگر را بشویند. باید سر تا پای یکدیگر را خیس کنند تا رنگ‌ها پاک شوند!



۲۴۵

مبتکر باشید!

کاری را بکنید که هیچ وقت انجام نداده‌اید. از خانه‌ای قدیمی و متروک دیدن کنید. سوار مترو یا اتوبوس شوید و تا آخرین ایستگاه بروید و برگردید. بی‌هدف پیاده‌روی کنید. نقشه شهر را بردارید و از یکی از بچه‌ها بخواهید که چشم بسته دستش را روی نقطه‌ای از آن بگذارد. بعد همگی به همان محل بروید.

۲۴۶

هزار پا و حشره‌های دیگر را جمع کنید.

بعد، یک دائرة المعارف مصور یا کتاب حشره‌شناسی بردارید و اسم علمی هریک از آنها را پیدا کنید. و بعد هم، آنها را آزاد کنید.

۲۴۷

اگر دوربین فیلمبرداری دارید، یک فیلم درست کنید.

فقط از خانواده و حوادث روزمره خانه فیلم نگیرید؛ یک فیلم کمدی یا ماجراجویانه بسازید. ابتدا یک فیلمنامه تهیه کنید، ولی اجازه دهید که بچه‌ها هم نظر خود را درباره آن بگویند. موقع فیلمبرداری، اگر کسی خارج از متن اصلی حرف زد، فیلمبرداری را تکرار نکنید. این‌طوری جالب‌تر است.

۲۴۸

از موزه‌ای غیرعادی دیدن کنید.

به موزه عروسک‌ها، هواپیماها، اتومبیل‌ها یا هر موزه عجیب و غریب دیگر بروید.

۲۴۹

همه خانواده لباس یک شکل بپوشید و عکس بگیرید.

۲۵۰

برای شرکت در برنامه‌های تابستانی، عضو کتابخانه یا فرهنگسرای محله‌تان شوید.



به دیدن یک گلخانه بروید و بعد گلخانه کوچکی برای خود درست کنید.

در جعبه‌های خالی گل بکارید و سقف و اطراف آنها را با نایلون شفاف بپوشانید. در قسمت‌های مختلف نایلون، سوراخ‌هایی برای عبور هوا ایجاد کنید.

۲۵۲

از بناها و شهرهای تاریخی دیدن کنید.

۲۵۳

با شیر برنج، روی سینی نقاشی کنید و بعد انگشت‌هایتـان را لیس بزنید!

۲۵۴

هفت‌تیرکشی راه بیندازید!

لباس شنا بپوشید و با هفت‌تیرهای آب‌پـاش به یکدیگر شلیک کنید.

۲۵۵

دور آتش بنشینید و قصه‌های ترسناک تعریف کنید.

البته اگر بچه‌هایتان آن‌قدر بزرگ هستند که قصه‌های ارواح و دراکولا را باور نکننـد، این کار را بکنید. در غیر این صورت و به خصوص اگر آنها شب‌ها کابوس می‌بینند، قصه جادوگرهای مهربان را برایشان تعریف کنید. فقط باید از این شب‌نشینی لذت ببرند.

۲۵۶

یک کاسه ذرت شکفته وسط بگذارید و همه با هم فیلم ببینید.

بهتر است این فیلم ارزش دیدن داشته باشد.

۲۵۷

بچه‌ها را به دیدن کامیون و تریلی‌های بزرگ ببرید.

۲۵۸

به بچه‌ها بافتنی یاد دهید.

۲۵۹

پازل هزار تکه یا سه بُعدی بخرید و همه با هم آن را درست کنید.

۲۶۰

بچه‌ها را به تئاترهای خیابانی ببرید.

۲۶۱

همراه بچه‌ها به سالن بولینگ یا بدنسازی بروید.

۲۶۲

کاردستی‌های پر ریخت و پاش درست کنید.

کارهایی مثل بازی با خمیر، رنگرزی و شمع‌سازی جالب‌ترند.

۲۶۳

وقتی به شهری سفر می‌کنید، یکی دو وعده از غذاهای محلی همان منطقه بخورید و بچه‌ها را با لباس و نوع خانه سازی آن منطقه آشنا کنید.

۲۶۴

اگر به اینترنت دسترسی دارید، سایتی خانوادگی راه بیندازید.

همه اعضای خانواده می‌توانند در این سایت صفحه‌ای ویژه خود داشته باشند و با اَبر پیوند (لینک)های دلخواه به صفحه اعضای دیگر مراجعه کنند.

۲۶۵

بچه‌ها را با موسیقی‌های محلی آشنا کنید.



۲۶۶

به دیدن خانه سالمندان بروید.

شیرینی‌های خانگی دستپخت خودتان (مربوط به فعالیت ۵۳) را نیز با خود ببرید.



۲۶۷

با راهنما یا جنگلبانی که حیوانات جنگل و عادت‌های آنها را می‌شناسد، به جنگل بروید. گاهی بچه‌ها هم درباره این حیوانات اطلاعاتی دارند که شما هیچ‌وقت از آنها خبر نداشته‌اید. به حرف‌های آنها **توجه** کنید.

۲۶۸

به یک ماشین سواری طولانی بروید و همراه بچه‌ها آواز بخوانید.



۲۶۹

همه با هم به یک کارگاه سفالگری بروید و سعی کنید اثری بیافرینید.

به جای آنکه هرکس لیوان یا بشقابی برای خود بسازد، دیس بزرگی تهیه کنید و سطح آن را به تعداد اعضای خانواده قسمت کنید. بعد، از همه بخواهید که قسمت خود را هرطور که دوست دارند رنگ‌آمیزی کنند. اثر نهایی را به پدربزرگ و مادربزرگ هدیه دهید یا آن را با افتخار در قفسه ظرف‌های خانه به نمایش بگذارید.

۲۷۰

در یکی از روزهای گرفته و دلگیر زمستانی، دائرةالمعارف مصوری را با هم ورق بزنید، برای تعطیلات تابستانی برنامه‌ریزی کنید، برنامه مراکز تفریحی و مسافرتی را بررسی کنید و بدانید که این فصل هم می‌گذرد.

۲۷۱

همراه بچه‌ها حلقه دور کمر (هولاهوپ) بازی کنید.

برای تناسب اندام و شادی همه اعضای خانواده مفید است.

۲۷۲

در یکی از روزهای داغ تابستان، به سالن سرپوشیده اسکیت سواری بروید و بازی کنید.

اگر سالن اسکیت روی یخ پیدا کنید، هیجان‌انگیزتر است.



۲۷۳

جعبه اسباب‌بازی‌ها یا قفسه کتاب را رنگ بزنید.

اگر بچه‌ها به اندازه کافی بزرگ هستند، موقع رنگ‌آمیزی و استفاده از روغن جلا فقط به کارشان نظارت کنید. در غیر این صورت، فقط رنگ‌های قابل شستشو در اختیارشان بگذارید و اجازه دهید هر چه می‌خواهند روی چوب بکشند ـ بعد آن وسیله را خودتان با رنگ روغنی رنگ بزنید. اگر کودک نوپایی دارید، کمکش کنید تا کف دستش را به رنگ آغشته کند و آن را به دیواره قفسه و جعبه مورد نظر بچسباند. (در این موارد، نیز حتماً از رنگ‌های محلول در آب و قابل شستشو استفاده کنید.) اگر چند فرزند دارید، به هر کدام وسیله‌ای را بسپارید و آنها را به حال خود بگذارید. به این ترتیب، به خاطر اینکه چه کسی کدام وسیله را رنگ بزند با یکدیگر بحث نمی‌کنند و جنجال به پا نمی‌شود.

۲۷۴
وقتی برای اهدای خون می‌روید، بچه‌ها را با خودتان ببرید

(البته به شرطی که موقع خون دادن آخ و اوخ نکنید!)

در حضور بچه‌ها، خون اهدا کنید تا روحیه یاری رساندن و بخشش در آنها تقویت شود.

۲۷۵
همراه بچه‌ها به گشت و گذار اینترنتی بروید.

سایت دیسنی لند و یاهو لیگنز (yahooligans) را که ویژهٔ بچه‌هاست، با هم ببینید. می‌توانید به بازی‌های اینترنتی مشغول شوید یا تصویر کالاها و جانوران و چیزهای دیگر را به رایانه خودتان منتقل کنید. اگر تصمیم دارید بچه‌ها را در اینترنت به حال خود بگذارید، بهتر است از برنامه‌های ویژه انتخاب سایت‌ها و بستن سایت‌های خاص (Filtering)کنید.

۲۷۶
در روزهای سرد زمستان، به استخر سرپوشیده بروید.

حتماً در محله شما هم استخر سرپوشیده یا مراکز تفریحات آبی وجود دارد. بعضی از هتل‌ها و دانشگاه‌ها هم چنین امکاناتی دارند و استفاده از آنها برای عموم آزاد است.

۲۷۷
بچه‌ها را به رقابتی سازنده وادارید.

می‌توانید مثل مجله‌ها یا شبکه‌های تلویزیونی، موضوعی را به مسابقه بگذارید. (برای مثال، تهیه‌کنندگان مسابقات تلویزیونی می‌گویند: برای تهیه غذایی جدید با مواد نامبرده زیر، هر پیشنهادی دارید ارائه دهید؛ به بهترین پیشنهاد جایزه نفیسی اهدا خواهد شد!) شما هم موضوعی را مطرح کنید که سبب بروز خلاقیت‌های بچه‌ها شود.

۲۷۸
به کمک یکدیگر نمایش اجرا کنید.

اگر مایل باشید، می‌توانید وسایل لازم برای یک نمایش عروسکی را آماده کنید یا با برنامه‌ریزی‌های بزرگ‌تر و تهیه لباس و صحنه‌آرایی، تئاتری جدّی را به نمایش بگذارید.

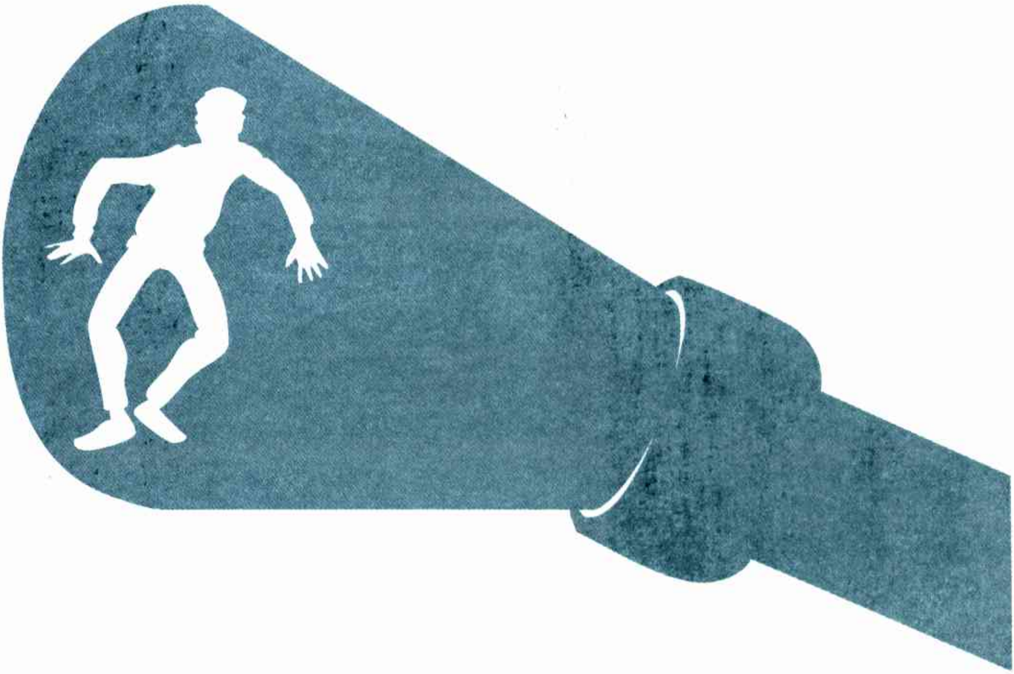
۲۷۹
در مجله‌ها و روزنامه‌ها دنبال ماجرایی بگردید که برای بچه‌ها قابل فهم باشد. سپس آن ماجرا را برای همه بازگو کنید.

شاید مجبور شوید تا چند روز به جست‌وجو در روزنامه‌ها و نشریات مختلف ادامه دهید تا مطلب مورد نظر را بیابید. به موضوعات خاص توجه کنید: حیواناتی که از طریق اینترنت (اطلاع‌رسانی اینترنتی) نجات یافته‌اند؛ ماجرای بچه‌هایی که برای هدفی خوب و مهم کار می‌کنند و پول درمی‌آورند؛...

۲۸۰

شبی دیروقت به خیابان بروید و کارآگاه بازی کنید.

بازی ساده‌ای است، اما خیلی هیجان دارد. باید چراغ قوه‌ای همراه داشته باشید و با نور آن، فردی را به دیگران نشان دهید. سپس آن فرد باید از دست تعقیب‌کنندگانش بگریزد.





در یکی از روزهای تعطیل، تلویزیون را خاموش کنید و هر کار دیگری که دوست دارید انجام دهید.

۲۸۲
درباره «کار بد»ی که در بچگی کرده‌اید با فرزندتان حرف بزنید.

وقتی بچه کار اشتباهی می‌کند، بهترین زمان برای یادآوری چنین خاطره‌ای است. به جای آنکه دعوا کنید، جیغ و داد راه بیندازید یا برای تنبیه بچه، او را به اتاقش بفرستید، درباره کاری بدی که خودتان در سن او کرده‌اید و تنبیه والدینتان با او حرف بزنید. به او بگویید که برای شما چه اتفاقی افتاد و تنبیه والدینتان چطور بود. (این قسمت بحث برای بچه‌ها خیلی جالب است!) این تجربه به تنهایی فعالیتی جالب است و بیشتر از تنبیه (به خصوص تنبیه‌های سخت) روی بچه تأثیر می‌گذارد، تأثیری به مراتب پایدارتر.

۲۸۳
درباره حوادث دوران انقلاب و جنگ، با بچه‌ها حرف بزنید.

لازم نیست که این اطلاعات را فقط از کتاب‌های درسی و مدرسه بگیرند.



۲۸٤
«کی می‌تواند نخندد؟» بازی کنید.

برای این بازی، دست‌کم باید چهار بازیکن داشته باشید. می‌توانید دوستان بچه‌ها را نیز به بازی دعوت کنید. همه بازیکنان به پشت، روی زمین می‌خوابند، طوری که سر هر نفر روی شکم نفر بعدی قرار بگیرد و یک حلقه بسته ایجادشود. (سر آخرین نفر روی شکم اولین بازیکن قرار می‌گیرد.) نفر اول می‌گوید: «ها»! نفر بعدی می‌گوید: «هاها»! نفر سوم باید بگوید: «هاهاها»! و به همین ترتیب، چهارمی چهار بار پنجمی، پنج بار و... صدای «ها» را تکرار می‌کند. در این بازی، کسی که نخندد، اما دیگری را بخنداند برنده است ـ در واقع، کسی که آخر از همه خنده‌اش بگیرد برنده است. در غیر این صورت، از حلقه بازی خارج می‌شود و بقیه بازی را ادامه می‌دهند. البته معمولاً این بازی بیشتر از چند ثانیه طول نمی‌کشد؛ چون وقتی اولین نفر می‌گوید «ها» نفر دوم، که سر اولی روی شکمش قرار دارد، نمی‌تواند جلوی خنده‌اش را بگیرد و فوری یکی از بازیکنان از دایره بیرون می‌آید.

۲۸۵
بازی با سایه‌ها را به بچه‌ها یاد دهید.

اگر جایی بنشینید که سایه دستتان روی دیوار بیفتد، می‌توانید این بازی را تمرین کنید. با دو انگشت شست، تصویر خرگوشی روی دیوار می‌افتد. اگر هر دو دست را از قسمت شست در یکدیگر قلاب کنید، پروانه درست می‌شود ـ البته باید بال‌هایش را تکان دهید!



۲۸۶

سکه‌ای تهیه کنید که تاریخ سال تولد فرزندتان بر آن حک شده باشد.

آن را با سرکه پاک کنید تا برق بزند و به فرزندتان بدهید.

۲۸۷

یک تشک پرش کرایه کنید.

در فروشگاه لوازم ورزشی، از این تشک‌ها پیدا می‌شود. حتی می‌توانید با چند همسایه، به طور اشتراکی یکی بخرید. بعد، همراه بچه‌ها «بپر بالا، بپر بالا» بازی کنید.

۲۸۸

در جشن تولد بعدی، خودتان کیک بپزید.

در این روز اجازه دهید که بچه‌ها نوع کیک و بستنی را انتخاب کنند. تزیین خانه و به خصوص تزیین کیک را هم به آنها بسپارید یا دست‌کم از آنها کمک بگیرید.

۲۸۹

بچه‌ها را به زیارتگاه‌ها ببرید.

۲۹۰

شعر طولانی بامزه‌ای مثل «موش و گربه» را با هم حفظ کنید.

می‌توانید شعری را انتخاب کنید که اسمی از اعضای خانواده در آن باشد یا حتی همه با هم یک شعر خانوادگی بسازید.

۲۹۱

با آجر و یک تخته محکم و بلند، پل کم ارتفاع و باریکی درست کنید که وقتی روی آن پا می‌گذارید، به ارتعاش درآید. حالا روی این پل لرزان راه روید. اگر استخر داشته باشید، می‌توانید روی استخر پل بزنید. سقوط در استخر کم خطرتر و هیجان‌انگیزتر است.

۲۹۲

اگر فرصت دارید، زمستان به ساحل دریا بروید.

چکمه و جوراب‌هایتان را در آورید و شست پا را به آب بزنید. (اگر امکان سفر به ساحل دریا را ندارید، کنار یک آبگیر هم می‌توانید این کار را امتحان کنید.)

۲۹۳

«یک هفته نگو...» بازی کنید.

اگر بچه‌ها ـ یا خودتان ـ تکیه کلام بدی دارید یا اصطلاحی در خانه باب شده است که آن را نمی‌پسندید ـ مثل کلمه «مرتیکه»، واژه بیگانه «اوکی»، یا تلفظ اشتباه واژه‌ای مانند «سیزده» که خیلی از بچه‌ها و حتی بزرگ‌ترها آن را «سینزده» می‌خوانند ـ یک هفته تلاش کنید تا آن کلمه یا عبارت به کلی از خانه شما بیرون رود. با این تمرین حتی می‌توانید بچه‌ها را تشویق کنید تا اصطلاح‌های خاص یا کلماتی را که دیگری را به خشم می‌آورد، به کار نبرند. با یکدیگر قرار بگذارید که تا یک هفته از آن کلمه یا اصطلاح خاص استفاده نکنید. برای هربار استفاده از این کلمات، یک امتیاز منفی در نظر بگیرید. جایزه‌ای را نیز برای نفر برنده مشخص کنید. اگر تا آخر هفته هیچ‌کس اشتباه نکرد و خطایی نداشت، چند روزدیگر به بازی ادامه دهید. البته برای آن یک هفته تلاش باید همه را به بستنی یا شام بیرون از خانه دعوت کنید.



۲۹۴

اجازه دهید فرزندتان عروسک پارچه‌ای خود را داشته باشد.

سن کودک مهم نیست. بسیاری از بچه‌ها به یک عروسک، سگ یا خرس پارچه‌ای وابسته می‌شوند. پارگی‌های بدن این عروسک را بدوزید. خواهید دید که فرزندتان چقدر خوشحال می‌شود.

۲۹۵
برای خواباندن بچه‌ها، چند لالایی یاد بگیرید.

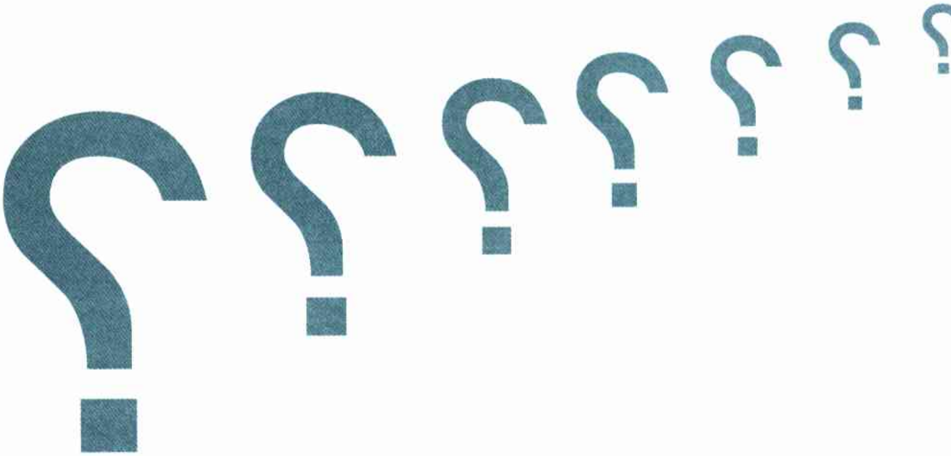
۲۹۶
صورتک‌های خوردنی درست کنید.



روی ورقه‌ای از کالباس یا برش نازکی از گوشت، دو نیمه زیتون سیاه به جای چشم، مکعبی از ساقه کرفس به جای بینی و برش کوچکی از گوجه‌فرنگی به جای دهانی خندان بگذارید. برای موهای این صورتک خنده‌رو نیز می‌توانید از خلال هویج، تکه‌های کوچک گل کلم یا پرهای ظریف و نامنظم کاهو استفاده کنید. حتی می‌توانید ورقه‌ای پنیر پیتزا را بردارید و محل چشم‌ها، بینی و دهان صورتک را روی آن سوراخ کنید و مثل یک نقاب روی صورتک بگذارید. بچه‌ها می‌توانند این صورتک خوشمزه را بین دو لایه نان بگذارند و مثل ساندویچ بخورند یا لقمه لقمه از بشقاب بردارند. شما هم می‌توانید مثل عروسک‌گردان خیمه شب بازی، از زبان صورتک حرف بزنید. (برای مثال بگویید: «وای، من را نخور!» و بعد، بچه‌ها آن را یکجا می‌بلعند!)

۲۹۷

بازی حافظه‌ای ترتیب دهید. «می‌خواهم به سفر بـروم» نمونـه خـوبی از این نوع بازی‌هاست. نفر اول می‌گوید: «من می‌خواهم به سفر بروم و توی چمدانم یـک آینه دارم.» (این فرد می‌تواند به جای «آینه» هر کلمه دیگری را کـه بـا "الـف" شـروع می‌شود نام ببرد.) نفر بعدی باید این کلمه (آینه) را به خاطر داشته باشـد و کلمـه‌ای را که با حروف "ب" شروع می‌شود به جمله اول اضافه کند: «من می‌خواهم به سفر بـروم و توی چمدانم یک آینه و یک بادکنک دارم.» بـازیکن سـوم هـم ایـن جملـه را تکـرار می‌کند و کلمه‌ای باحرف اول "پ" به آن اضافه می‌کند. بازی به همـین ترتیـب ادامـه پیدا می‌کند و جمله طولانی و طولانی‌تر می‌شود. به همین دلیـل، بچـه‌هـا هربـار بایـد کلمه‌های بیشتری را به خاطر بسپارند. اگر یکی از بچه‌ها خیلی کوچک اسـت، بـازی را با کلمه‌های ساده پیش ببرید و اهمیتی ندهید که او در چمدانش چه چیزی دارد. حتی اجازه دهید که وقتی به حرف "ف" رسیدید، او بگوید که در چمدانش یک "فیل" دارد! اما اگر بچه‌ها بزرگ‌ترند، قواعد بازی را سخت‌تر کنیـد. بـه آنهـا بگوییـد از کلمـه‌هـایی استفاده کنند که واقعاً ممکن است در سفر کاربرد داشته باشند. زمان بازی را نیز هر بار محدودتر کنید.





۲۹۸

گاهی همراه ناهار یا خوراکی مدرسه فرزندتان، یک یادداشت غیرمنتظره برایش بگذارید.

۲۹۹

وقتی با کودکی نوپا و همسرتان به پیاده‌روی می‌روید، گاهی هر کدام یک دست کودک را بگیرید، با شمارش ۱، ۲، ۳ او را از زمین بلند کنید و تا چند قدم در هوا نگه دارید.



۳۰۰

بازی با کلمات را به بچه‌ها یاد دهید.

«*سربازی سرِ بازیِ سُر بازی سربازی را کشت.*» هرکس بتواند این جمله را پنج بار تکرار کند، برنده است.

۳۰۱

پرچم خانوادگی درست کنید.

طرحی شبیه سپرهای رومی بکشید و آن را به تعداد اعضای خانواده، به قسمت‌های متفاوت تقسیم کنید. برای مثال، اگر خانواده‌ای چهار نفره‌اید، پرچمتان را با علامت ضربدر یا به‌علاوه به چهار قسمت تقسیم کنید. اگر پنج نفرید، در مرکز پرچم یک دایره بکشید و حاشیه آن را به چهار قسمت تقسیم کنید. اگر سه نفرید، پرچم را از طول، به سه قسمت موازی تقسیم کنید. حالا برای هر یک از اعضای خانواده نمادی در نظر بگیرید. شاید یکی بخواهد تصویر یک پرنده، یکی تصویر گل، یکی تصویر راکت تنیس، اتومبیل، خانه یا هرچیز دیگری را نماد خود قرار دهد. رنگ ملایم روشنی را برای زمینه پرچمتان انتخاب کنید تا هر یک از اعضای خانواده بتواند نماد خود را با رنگی متضاد و چشمگیر در قسمت مربوط به خود نقاشی کند. دست آخر، شعاری برای پایین پرچم خود انتخاب کنید. حتی می‌توانید عدد یا کلمه رمزی مخصوص خود را به جای شعار بنویسید.

وقتی طراحی پرچم خانوادگیتان کامل شد، طرح آن را روی پارچه‌ای مناسب منتقل کنید و بدوزید. روزهای تعطیل که به اردو و گشت و گذار در طبیعت می‌روید، این پرچم را به اتومبیل یا بالای چادرتان نصب کنید. حتی می‌توانید چنین طرحی را روی جلیقه‌های مخصوص اردو و گشت و گذار بدوزید و همه با هم آنها را بپوشید تا نشان خانوادگیتان مشخص باشد.

۳۰۲
با بچه‌ها شمشیربازی کنید.

۳۰۳
به دیدن نمایش هوایی ارتش یا چتربازان بروید.

۳۰۴
ناخن بچه‌ها را با رنگ‌های متنوع نقاشی کنید.

بگذارید هر رنگی را که دوست دارند به ناخن‌هایشان بزنند.

۳۰۵
«چاپ خمیری» را به بچه‌ها نشان دهید.

تصویر طنزی از روزنامه بردارید. خمیر مجسمه‌سازی بچه‌ها را روی این تصویر باز کنید تا همه جای آن زیر خمیر پوشیده شود (مثل خمیر شیرینی که روی میز باز می‌کنید). بعد، خمیر را از روی روزنامه بردارید و تصویر منعکس شده روی آن را به بچه‌ها نشان دهید. حالا خمیر را از چند طرف بکشید. تصویر ابتدا کش می‌آید و بزرگ می‌شود. اما اگر به این کار ادامه دهید، دیگر تصویری روی خمیر نمی‌بینید؛ تصویر به‌تدریج ناپدید می‌شود.



۳۰۶

کک و مک‌های روی بینی بچه‌ها را بشمارید.

۳۰۷

در شیشه‌ای را سوراخ کنید و یک کرم شبتاب در آن بیندازید.

با بچه‌ها گپ بزنید و بگویید که اگر یک میلیون کرم شبتاب داشتید، با آنها چه می‌کردید. می‌توانستید اتاقتان را با آنها روشن کنید. می‌توانستید با آنها اسم خودتان را بنویسید. دیگر چه کاری می‌توانستید بکنید؟ بعد از این بازی، کرم‌ها را حتماً آزاد کنید.

۳۰۸

از پنجره‌ای آفتابگیر، یک منشور آویزان کنید تا رنگین‌کمان به خانه‌تان بیاید.

۳۰۹

وقتی برای بچه‌ها قصه می‌گویید، افسانه‌های عامیانه را فراموش نکنید.

قصه *نخودی*، *حسن کچل*، *سنگ صبور*، *کلاه حصیری* و قصه‌های دیگری که حتماً از پدر و مادر یا پدربزرگ و مادربزرگ خودتان شنیده‌اید، برای بچه‌ها واقعاً شنیدنی‌اند.

۳۱۰

وقتی به عیادت دوست یا یکی از خویشاوندان بستری در بیمارستان می‌روید، در صورت امکان بچه‌ها را نیز با خود ببرید.

۳۱۱

بعد از غروب آفتاب و در تاریکی شب به پیاده‌روی بروید و به صدای جیرجیرک‌ها گوش دهید.

شاید حتی هوهوی جغدها را نیز بشنوید. اگر در منطقه‌ای کوهستانی زندگی می‌کنید، برای دیدن خفاش‌ها هم باید شب‌ها دنبالشان بگردید.

۳۱۲

سعی کنید شب یلدا را با پدربزرگ و مادربزرگ بگذرانید.

آجیل و انار و هندوانه را هم فراموش نکنید.



با بچه‌ها لی‌لی بازی کنید.

آنها عاشق لی‌لی بازی هستند و خیلی دوست دارند که شما در بازیشان شرکت کنید. اما باورشان نمی‌شود که این بازی را بلد باشید و از پس آن برآیید.

۳۱۴

به جای خریدن هدیه روز معلم، به بچه‌ها کمک کنید تا خودشان یک هدیه درست کنند.

آنها می‌توانند انواع جا قلمی، قاب عکس (با عکسی از همکلاسی‌ها)، ساک خرید و اشیاء دیگر را به ابتکار خود تزیین و آماده کنند. وسایل لازم را در اختیارشان بگذارید.



۳۱۵

با بچه‌های کوچک‌تر هم بازی کنید.

آنها از اینکه خواهر و برادر بزرگشان اجازه نمی‌دهند کوچک‌ترها در بازی‌هایشان شرکت کنند، خیلی دلخور می‌شوند. اما شما می‌توانید با آنها «کلاغ پر»، «گل یا پوچ»، «اتل متل»، «لی‌لی لی‌لی حوضک» یا بازی‌های ساده دیگر را انجام دهید.

۳۱۶

با بچه‌های بزرگ‌تر «قایم باشک»، «هفت سنگ»، «وسطی» یا «گرگم به هوا» بازی کنید.

۳۱۷

وارونه نوشتن را به بچه‌ها یاد دهید.

به آنها یاد دهید چطور وارونه بنویسند که وقتی نوشته‌هایشان را مقابل آینه می‌گیرند، در جهت درستی دیده شوند.

۳۱۸

قصه عمو نوروز و خاله پیرزن را که هر سال در انتظار عمو نوروز خوابش می‌برد، برای بچه‌ها تعریف کنید.

۳۱۹

بچه‌ها را به موزه‌های تاریخ و هنر ببرید.

۳۲۰

همراه بچه‌ها در تاب بنشینید و تاب بخورید.

تاب محکمی را برای این کار انتخاب کنید!

۳۲۱

بچه‌ها را سوار تاب کنید و تا هر ارتفاعی که می‌خواهند، آنها را تاب دهید.

۳۲۲

به بچه‌ها بگویید که چه فرشته‌هایی مواظب ما هستند.

به خصوص وقتی فرزندتان از چیزی می‌ترسد، به او اطمینان دهید که فرشته‌ای مهربان مواظب اوست ـ چون خدا بچه‌ها را خیلی دوست دارد و نمی‌گذارد آنها تنها بمانند.

۳۲۳

اگر بیش از یک بچه دارید، هر از چندگاه، با هر یک از آنها فعالیت‌هایی را به تنهایی انجام دهید. یکی را تنهایی به پارک ببرید، با یکی دوچرخه‌اش را تعمیر کنید و روغن بزنید، و سومی را به پشت‌بام ببرید تا از آن بالا شهر را ببینند. برای هر کدام، برنامه‌ای را در نظر بگیرید که به آن علاقه دارد. حتی اگربچه‌هایتان دوقلو هستند، این فعالیت‌های دو به دو را حتماً داشته باشید.

۳۲۴

دور خانه، هواپیماسواری کنید.

همه با هم دست‌ها را باز کنید و در حالی که صدای هواپیما را سر می‌دهید، دورخانه بچرخید، فرود آیید، مسافر سوار کنید، تصادف کنید یا نمایش‌های هوایی اجرا کنید.

۳۲۵

کی می‌تواند بیشتر بگوید: «زوووو...»؟

با بچه‌ها مسابقه بدهید و ببینید چه کسی می‌تواند بدود و بی‌وقفه بگوید «زوووو...»

۳۲۶

قطار بازی کنید.

همه اعضای خانواده پشت سر یکدیگر بایستند. هر نفر کمر نفر جلویی را بگیرد. نفر اول لکوموتیو قطار است و نفر آخر آشپزخانه آن. مثل قطاری که از دشت و کوه می‌گذرد، از این اتاق به آن اتاق بروید و بگویید: «هوهو، فیش فیش! هوهو، فیش فیش!...» جای افراد را به نوبت عوض کنید.

۳۲۷

لباس‌های خودتان را به بچه‌ها بدهید تا بپوشند و بعد، از آنها عکس بگیرید.

۳۲۸

فرغون بازی کنید.

هر بچه‌ای که می‌خواهد در این بازی شرکت کند باید دست‌هایش را روی زمین بگذارد. شما مچ پای او را طوری بگیرید و از زمین بلند کنید که مثل یک چرخ دستی یا فرغون شود و روی دست‌هایش راه برود. ببینید چقدر می‌تواند ادامه دهد.

۳۲۹

همراه بچه‌ها از تپه‌ای پوشیده از علف سر بخورید و پایین بیایید ـ سرخوردن روی علف‌های باران خورده جالب‌تر است.

۳۳۰

پاهایتان را از یکدیگر باز کنید تا بچه‌های کوچولو، چهار دست پا از زیر پل رد شوند!

۳۳۱

لیموناد خانگی درست کنید و مهمانی شربت‌خوری راه بیندازید.

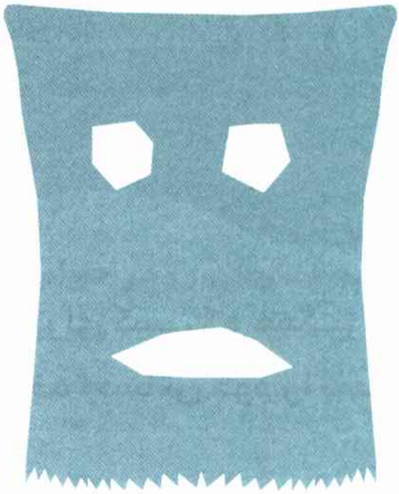
۳۳۲

همه با هم دور خود بچرخید و در یک لحظه بایستید تا ببینید که چطور اتاق دور سرتان می‌چرخد!

۳۳۳

با پاکت کاغذی، نقاب درست کنید.

محل چشم‌ها، بینی و دهان را روی پاکت سوراخ کنید. مقداری نخ و کاموا به بچه‌ها بدهید تا برای نقابشان مو بگذارند. آنها با چند ماژیک خوشرنگ می‌توانند تصویر یک ربوت، سر حیوان یا هر چیز دیگری را که دوست دارند، روی پاکت نقاشی کنند. اگر می‌خواهند سر فیل درست کنند، جوراب خاکستری رنگ بلندی را با خرده‌های کاغذ پُر کنید تا به جای خرطوم فیل از آن استفاده کنند. در مدتی که بچه‌ها مشغول درست کردن نقاب خود هستند، شما هم یکی برای خودتان درست کنید.





به کمک بچه‌ها، برای کسی که همگی دوستش دارید، نامه بنویسید و درآن نامه احساس خود را نسبت به او بیان کنید.

۳۳۵

علامت رمزی داشته باشید که فقط اعضای خانواده خودتان آن را بشناسند. این علامت می‌تواند خاراندن کف دست باشد یا سه بار ضربه زدن به شانه دیگری. خلاصه، حرکتی باشد که فقط شما معنی آن را می‌دانید.

۳۳۶

با ساقه‌های پیازچه، نی درست کنید و با آن سوت بزنید.

۳۳۷

وقتی پدربزرگ و مادربزرگ، خاله‌ها، عمه‌ها، دخترداییی، پسرعمو و دوستانتان دور هم جمع می‌شوند، به کمک بچه‌ها موسیقی اجرا کنید.

نیازی به سازهای واقعی نیست؛ با همان کاسه و کوزه آشپزخانه هم می‌توانید بنوازید! فقط مواظب باشید که سر و صدایتان بزرگ‌ترها و همسایه‌ها را اذیت نکند.

۳۳۸

بچه‌هایتان را در خواب تماشا کنید.

وقتی بچه‌ها می‌خوابند، دیگر کاری نیست که انجام دهید. اما دیدن بچه‌ها در این حالت، خاطره‌ای است که همیشه در ذهنتان می‌ماند.

۳۳۹
چند روش تقویت حافظه به بچه‌ها یاد دهید.

برای مثال، به جای آنکه رنگ‌های رنگین‌کمان را به خاطر بسپارند، می‌توانند اصطلاح «قنز سانب» را حفظ کنند که از حرف اول کلمات قرمز، نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی و بنفش ـ رنگ‌های رنگین‌کمان ـ تشکیل شده است؛ یا برای حفظ حروف الفبا، شعر الفبا را تمرین کنند و یاد بگیرند. ضرباهنگ این شعر کمک می‌کند تا ترتیب حروف بهتر در ذهن بچه‌ها بماند.

۳۴۰
بعضی عکس‌های خاص، عنوان روزنامه‌ها، عنوان کتاب‌ها و موسیقی‌های دلخواهتان، نواری صوتی که صدای خودتان و بچه‌ها روی آن ضبط شده باشد، نامه‌هایی که دوست دارید بچه‌ها در آینده بیابند و بخوانند و یادگاری‌های مشابه دیگر را در جعبه‌ای مخصوص جمع کنید.

اگر از جعبه‌ای ضد آب استفاده کنید، حتی می‌توانید آن را در جایی زیر خاک پنهان کنید ـ به شرط آنکه جایش را فراموش نکنید. محل دفن این گنجینه را در جایی بنویسید. تاریخ دفن آن را نیز روی جعبه درج کنید. با همسرتان قرار بگذارید که ۱۰ سال بعد (یا هر زمانی که مایل هستید)، به سراغ جعبه بروید و همه اعضای خانواده با هم این یادگاری‌های استثنایی را کشف کنید.

۳۴۱

اگر کودکتان مشکل خواب دارد، برایش بگویید که چطور خواب‌های خوب ببیند.

فقط باید یکی از خواب‌های جالبی را که در کودکی دیده‌اید، برایش تعریف کنید. وقتی این خواب را تعریف می‌کنید، دستتان را روی پیشانیش بگذارید تا رؤیای شیرین شما به ذهن او منتقل شود. به این ترتیب، او هم آماده می‌شود تا خوابی شیرین و زنده ببیند!

۳۴۲

در ساحل دریا یا داخل جعبه بزرگی پر از ماسه، شهری ماسه‌ای بسازید.

۳۴۳

وقتی نمایش یا فیلم ترسناکی را می‌بینید، دست کودکتان را در دست خود نگه دارید.

اگر فرزندتان کنار شما تکیه داد و گفت که لازم نیست دستش را بگیرید، بگویید: «اما من می‌ترسم. برای همین، دست تو را می‌گیرم.»

۳۴۴

همراه بچه‌ها به استخر بروید.

روی آب بخوابید و از بچه‌ها بخواهید که شما را این طرف و آن طرف ببرند.

۳۴۵

در روزی بارانی، مسابقه «قطره باران» راه بیندازید.

هر یک از بازیکنان باید قطره‌ای از باران نشسته بر شیشه پنجره را انتخاب کند. بعد منتظر می‌مانید تا ببینید قطره چه کسی زودتر به پایین پنجره می‌رسد ـ او برنده است.

۳۴۶

همراه بچه‌ها در کلاسی تفننی شرکت کنید.

کلاس‌های هنری، صنایع دستی، کاراته، بدنسازی یا هر سرگرمی دیگری که بچه‌ها دوست داشته باشند، مناسب است.

۳۴۷

کنار کودک نوپایتان روی زمین بنشینید.

بگذارید او بگوید که چطور بازی کنید.

۳۴۸

به کمک بچه‌ها نان بپزید.

از همزن برقی و وسایل مشابه استفاده نکنید. روش کار را برای بچه‌ها توضیح دهید. سپس اجازه دهید خودشان آرد و مواد دیگر را مخلوط کنند، خمیر را ورز دهند و خلاصه، نان را بپزند. وقتی نان‌ها را در اجاق گذاشتند، همگی کنار بنشینید و منتظر بمانید تا عطر خوش نان تمام خانه را پر کند.

۳۴۹

اندازه دست و پای خودتان را با دست و پای بچه‌ها مقایسه کنید!



۳۵۰

روز تولد خودتان یا همسرتان، به بچه‌ها پیشنهاد کنید به جای هدیه‌ای که در جعبه بسته‌بندی شود، هدیه‌ای «عملی» برایتان تدارک ببینند.

برای مثال، آنها می‌توانند آهنگی غیر از «تولدت مبارک» را برایتان بخوانند یا نمایشی را اجرا کنند. اجازه دهید از این طریق و با کمک تخیل خود، احساساتشان را نشان دهند.

۳۵۱

ساعت را یک ساعت عقب بکشید.

در این یک ساعت، اجازه دهید بچه‌ها به جای بزرگ‌ترها و بزرگ‌ترها مثل بچه‌ها عمل کنند!

۳۵۲

با یکدیگر گپ بزنید و بگویید که اگر صد میلیون تومان داشتید، چه می‌کردید!

۳۵۳

حتی اگر پول نداشته باشید، چیزهای خوبی در زندگیتان هست که باعث شادی شما می‌شود. درباره این چیزها با بچه‌ها حرف بزنید.

۳۵۴

درباره زندگی روستایی و عشایر با یکدیگر حرف بزنید.

ببینید زندگی آنها چه فرقی با زندگی شما دارد. کدام را بیشتر می‌پسندید؟

۳۵۵

با بچه‌ها قرارداد ببندید!

برای مثال، در قراردادتان بچه‌ها باید متعهد شوند که تا بیست سالگی با افراد سیگاری دوست نشوند (تقریباً همه سیگاری‌ها از دوره نوجوانی و در پی دوستی با نوجوانان سیگاری به این پدیده روی می‌آورند). شما هم باید متعهد شوید که برای بیست سالگی فرزندتان هدیه‌ای خاص در نظر بگیرید. مفاد قرارداد را به گونه‌ای تعیین کنید که پایبندی یا عدم پایبندی به آنها با پاداش یا توبیخ مناسب همراه باشد. قرار، جایزه یا توبیخ غیر عملی در نظر نگیرید. بگذارید هر یک از بچه‌ها برگه قرارداد خود را با خط خودش بنویسد. شاید هر بچه بخواهد قراردادی ویژه خود داشته باشد. به تعهداتتان پایبند باشید تا آنها هم به چنین توافقی ـ و به شما ـ احترام بگذارند.

۳۵۶

بچه‌ها را روی زانوی خود بنشانید و تکان دهید.

۳۵۷

بچه‌ها را به پایگاه آتش‌نشانی ببرید.

درباره عملیات نجات و کار آتش‌نشان‌ها با بچه‌ها حرف بزنید و اگر فرصتی پیش آمد، کار آنها را به بچه‌ها نشان دهید.

۳۵۸

از صفحه حوادث روزنامه، خبری برای بچه‌ها بخوانید.

بگذارید هرچه می‌خواهند از شما بپرسند تا موضوع به کلی برایشان روشن شود. وقتی خبری را برای بچه‌ها انتخاب می‌کنید، همه جوانب و کنجکاوی‌های احتمالی مربوط به آن را نیز در نظر داشته باشید.

۳۵۹

وقتی فرزندتان نقاشی یا مجسمه‌ای را به شما نشان می‌دهد که خودش درست کرده است، فقط سر تکان ندهید و نگویید که «خیلی خوب است».

برای مطالعه دقیق‌تر آن اثر، وقت صرف کنید. نکاتی از آن کار را که نشان دهنده خلاقیت، ذوق یا تخیل کودک است، یا احساسی را که در آن می‌بینید، تشویق کنید. بگذارید کودک احساس کند و بپذیرد که شما واقعاً به کارش علاقه دارید. او را تشویق کنید تا توانایی‌ها و مهارت‌های دیگرش را نیز به‌گونه‌ای بروز دهد.

۳۶۰
موسیقی کلاسیک گوش دهید.

گاهی قطعه‌ای از آثار کلاسیک ـ مانند آثار بتهوون ـ را گوش دهید. در بعضی کارتون‌ها نیز از این نوع موسیقی استفاده می‌شود. بگذارید این موسیقی برایش ناآشنا نباشد.

۳۶۱
«صندلی‌بازی» ترتیب دهید.

تعداد زیادی از بچه‌ها را به بازی دعوت کنید. یک ردیف صندلی بچینید، طوری که تعداد صندلی‌ها یکی کمتر از تعداد بچه‌ها باشد. آهنگ شادی را آماده پخش کنید. ضبط صوت را روشن کنید. تا زمانی که موسیقی شنیده می‌شود، بچه‌ها باید دور صندلی‌ها بدوند. ناگهان موسیقی را متوقف کنید. با این کار، همه باید روی صندلی‌ها بنشینند. اما چون تعداد صندلی‌ها کمتر از تعداد بچه‌هاست، یکی از بچه‌ها بی‌صندلی می‌ماند. بچه‌ای را که نتوانسته است به موقع روی صندلی بنشیند، همراه با یک صندلی از بازی خارج کنید. دوباره ضبط صوت را روشن کنید تا بچه‌ها دور صندلی‌ها بدوند. این بازی را آن‌قدر ادامه دهید تا دست آخرفقط یک صندلی و دو بازیکن باقی بماند. کسی که می‌تواند به موقع روی صندلی آخر بنشیند، برنده آن دور است. حتی بچه‌های کوچک‌تر هم به شرکت در این بازی و شادی بچه‌های دیگر علاقه دارند. به همین دلیل، موقع خاموش کردن ضبط صوت به آنها توجه داشته باشید!

۳۶۲
بچه‌ها را به دیدن مراسم مذهبی متفاوت ببرید.

بگذارید با آداب مختلف عبادت آشنا شوند.

۳۶۳
هرگاه دور از خانواده بودید، با بچه‌ها مکاتبه کنید.

اگر به سفری (حتی یک روزه) می‌روید، برای بچه‌ها نامه یا کارت پستال بفرستید. اگر بچه‌ها تعطیلات را پیش پدربزرگ و مادربزرگ هستند، به آنها بگویید که چقدر منتظر نامه‌هایشان هستید.

۳۶۴
به سؤال‌های علمی بچه‌ها جواب دهید.

اگر نمی‌دانید چرا آسمان آبی است یا چه چیزی باعث جذر و مد دریا می‌شود، چند کتاب دانستی‌های علمی از کتابخانه بگیرید و مطالعه کنید تا بتوانید به سؤال‌های بچه‌ها پاسخ‌های قانع‌کننده‌ای بدهید. (بد نیست که یکی دو جلد از این کتاب‌ها را همیشه در خانه داشته باشید.)

۳۶۵
ابتکار به خرج دهید.

به چیزهایی فکر کنید که بچه‌ها دوست دارند، و برنامه‌ها، بازی‌ها وسرگرمی‌هایی را ترتیب دهید که با اشتیاق در آنها شرکت می‌کنند. عجله کنید! تا خیلی بزرگ نشده‌اند، دست به کار شوید.

۷دوره
ناشرنمونه
کشور
سال‌های
۷۴،۷۲
۷۹،۷۸
۸۴،۸۳
و۸۸

- دوران کودکی به سرعت می‌گذرد؛
- اگر می‌خواهید روزهای فرزندانتان را پر از شادی، شگفتی و خلاقیت کنید،
- اگر می‌خواهید از سال‌های شیرین زندگی با آنها بیشتر بهره برید،
- اگر می‌خواهید ارتباطتان را با بچه‌ها تقویت کنید،
- و اگر می‌خواهید که به کمک فرزندانتان کودکی را دوباره تجربه کنید،
- پیشنهادهای این کتاب را به کار گیرید.
- هیچ تجربه‌ای تا این اندازه شما و فرزندانتان را شاد نمی‌کند.



موسسه انتشارات قدیانی
www.ghadyani.org
دفتر و فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، روبه‌روی دانشگاه
خیابان فخررازی، خیابان شهدای ژاندارمری (غربی)، شماره ۹۰
کدپستی: ۱۳۱۴۷۳۳۸۶۱، صندوق پستی: ۱۷۹۳ـ ۱۳۱۴۵
تلفن: ۶۶۴۰۴۴۱۰ (۵ خط) دورنگار: ۶۶۴۰۲۲۶۴

ISBN13: 978-964-536-118-9
9789645361189